خالد تيتر توغرول

من كنتم؟

منتدى إقرأ الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com



من كێم؟

ناوی کتێب: من کێم؟
نووسینی: خالید ئێرتوغروڵ
وەرگێڕانی: لانە مەحموود
بەراوردکردنەوەی بە دەقە تورکیەکە: دۆستی عوسمان
پێداچوونەوەی: بەفراو جەمال
نۆرەی چاپ: یەکەم – ٢٠١٥

پێشەکی

"کەس نەماوە بپرسێت: مرۆڤ چییە؟
من مێروویەکی کەساسی هیچم؟
یاخود هاوێنەیەکم لە دڵۆپێك خوێندا؟
یا ڕازێنەرەوەی بوون وگەردوونم؟"

نەجیب فازڵ کساکورێک

بەدرێژایی مێژوو، بیرمەند و زاناکان هەزاران جار، بگرە سەدان هەزار جار لە خۆیان پرسیوە: "من کێم؟".

باشە ئەمە مایەی گاڵتەجاڕی نییە! کەس هەیە لەخۆی بپرسێت: "من کێم؟".

بەڵام ئایا مرۆڤ چەندێك خۆی دەناسێت؟

ئـەو مرۆڤـەی بـە پەنهانـەکانی دونیـا شـارەزایە و، لـە زانسـت و تەکنەلۆجیادا هەنگاوی زۆری نـاوە و، تـا بۆشـاییەکانی ئاسمـان ملـی ڕێی گرتووە؛ تا چەند ئاگاداری دونیای خۆیەتی؟

یـان ئـەو کەسـەی ئـارەزووی بەدەسـتهێنانی سـەرکەوتن و دەستکەوتەکانە، لە ناسینی خۆیدا چەندێك دەستکەوتی هەبووە؟

مـرۆڤ کـە هەمیشـە بـە وردودرشـتی دەوروبەرەکەیـەوە سـەرقاڵە، چەندێك گرنگیی بە وردەکارییەکانی خۆی داوە؟

لەمەش گاڵتەجاڕانەتر ئەوەیە: مـرۆڤ بـەدووی هـەموو نەزانراوێکـدا ڕابکات، بەڵام نەزانراوەکانی خودی خۆی لەبیر چووبێـت.

ئەو مرۆڤـەی ژیـانی بـۆ گـەڕان بـە نێـو ئاسمانـەکان و چـوونە نێـو قوڵایی زەریاکاندا تەرخان کردووە، چـەندێك ئامادەیـە ژیـانی لـەپێناو قوڵایی ناخی و ناسینی دونیای خۆیدا بەخت بکات؟

بە واتایەکی دیکە، مرۆڤ کە بەدووی ئامانجی مەزنەوەیە و چـەندین نهێنی و نەدۆزراوەی دۆزیوەتەوە، چەندێك لە بەهاکانی خـۆی و هـۆ و نەزانراوەکانی بوونی ئاگادارە؟

ئەگـەر سـەرلەبەیانیی ڕۆژێـك لـە خـەو ڕابوویتایـە و، خـۆت لـە جیهـانێکی سەرسـوڕهێنەردا ببینیایەتـەوە و، لـە گۆشـەیەکی ئـەم گەردوونـەدا لەگـەڵ چـەندین بوونـەوەری سـەیردا ڕووبـەڕوو

بووبوویتایەوە، دەتتوانی وەك ئـەوەی هـیچ ڕووی نـەدابێت درێـژە بـە ژیانت بدەیت؟!

بەڵێ، ئێمەی مرۆڤ هەر لە یەکەم ساتی چاوهەڵهێنانمانەوە خۆمـان لە جیهـانێکی پـڕ لـە نهێنیـدا دیتـەوە کـە هـیچ پێـی ئاشـنا نـەبووین. جیهانێك، کە هەر گۆشەیەکی لـەوی تـری سـەمەرەترە و، لـە جیهـانی خەونەکان دەچێت.

لـەم گەردوونـەدا هـیچ هەسـارەیەك وەك (زەوی) نییـە هێنـدە بەجوانی و ڕازاوەیی خۆری تێدا هـەڵبێت و ئـاوا ببێـت، هـیچ جێیـەکی دیکە نییە لە هەر چرکەیەکدا دەیان هەزار تەن ئـاو بـەرز ببێتـەوە بـۆ ئاسمـان و لـە جێیـەکی دیکـەدا داباریتـەوە و، ئاسمانەکـەی پـڕ لـە بوونـەوەری قەشـەنگ و نـازدار و، سـەر زەمینـی بـە تـارای گـوڵ و گوڵزاری دڵڕفێن ئارایشت درابێت و، ئاسمانی بە ئەستێرەکان ڕوونـاك کرابێتەوە.

تاڤگە و چیا و دەشت و بیابان و دەریـا و سـەهۆڵبەندانەکان لێـرە هـەن، بـۆن و دەنگـەکان لێـرە هـەن، جیهانـە جیاوازەکـان لێـرەن.. چواردەورمان ملیۆنان بوونەوەری لێیە.

ساڵێك لە ساڵان، ڕۆژێك لە ڕۆژان بێ ویستی خۆمـان هـاتین یـاخود هێنراینە ئەم دونیایە و، لەناکاو لێرە چاومان هەڵهێنا.

دەبێـت دواتـریش لـەکاتێکی دیکـەی نـەخوازراودا ئـەم جیهانـە سەرسوڕهێنەرە جێ بهێڵینەوە.

ئێمە کە بەدەیان جار بۆ پەی بردن بە نهێنییەکانی دونیا وتومانە: "ئەمانە چین؟ چۆن دروست بوون؟ بۆچی دەژین؟"، ئاخۆ چەند جـار لە خۆمان ڕامـاوین و وتوومانـە: "مـن کێم؟ بۆچـی هـەم؟ لـە کوێـوە هاتووم؟ بۆ کوێ دەڕۆم؟ هۆی بوونم چییە؟"؟

باشە پێویست نییە مرۆڤ سـەرەتا لـە خـۆی بکۆڵێتـەوە و بـەدووی وەڵامـە نـەزانراوەکانی خـوودی خۆیـدا بگـەڕێت؟ ئـەی ئەمـە یەکـەم مەرجی مرۆڤبوونی نییە؟

بەڵێ، ئەوەی سەرەتا بە گاڵتەمان دەزانی هەر ئەمە بوو.

لـە ئـەنجامی ڕامـانی مـرۆڤ لـە خـوودی خـۆی و ماهییـەت و پەنهانەکانی بوونی؛ چەندین ڕا و بۆچوون هاتوونەتە کایەوە.

هەندێك لەم بۆچوونانە دەڵێن: "مـرۆڤ بوونـەوەرێکی ئابوورییـە"، هەندێکی دیکە دەڵێن: "تەنێکی ماددییە و، لە ڕێکەوتێکـەوە دروسـت بووە"، هەندێکی دیکەش دەڵێن: "مرۆڤ لـە مەیموونـەوە سەرچـاوەی گرتووە"، هەنـدێکیش تـەنها بـۆ ئـەوەی قسـەیان لـەناو قسـاندا بێـت وتوویانە: "مرۆڤ هیچە".

بەڵام ئایینە ئاسمانییەکان و بەتایبەتیش ئایینی پیرۆزی ئیسلام مرۆڤ بە باشترین بوونەوەر و جێنشینی سەر زەوی ناوزەد دەکەن، هەروەك لە سوورەتی (البقرة)دا باس کراوە.[1]

مرۆڤ بۆ ئەوەی بگاتە بڕیارێك سەبارەت بە بوون و ماهییەتی خۆی، دەبێت وەڵامی ئەم پرسیارانە بدۆزێتەوە:

١- بۆچی دروست کراوم؟

٢- بۆچی دەژیم؟

٣- بوونم ڕەنگدانەوەی هونەر و پلانێکی تۆکمەیە، یاخود بوونەوەرێکی هەروا سادە و بەڕێکەوت دروست بووم؟

٤- هیچ ئامانجێکم هەیە لە بوون و ژیانم؟ یاخود بە بیرێکی هەڕەمەکی و بێ پلانییەوە دەژیم؟

٥- بابەگەورەم حەزرەتی (ئادەم)ە (سەلامی خوای لێ بێت)، یاخود مەیموونە؟!

٦- لە دوای ئەم ژیانە ڕازاوەیەوە لێپرسینەوەم لەگەڵ دەکرێت، یاخود لەناو گۆڕدا دەڕزێم و لەبیر دەکرێم؟

١- ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلاَئِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُواْ أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاء وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لاَ تَعْلَمُونَ﴾ البقرة: ٣٠

٧- ئەو وتە و قسانەی دەبنە پێوەر بۆ ماهییەتی مرۆڤ ناوەڕۆکی قورئـــان و فـــەرموودەکانی پێغەمبـــەرن (د.خ)، یـــاخود بیروڕاکـــانی ماددەگەر و بێ باوەڕەکانە؟

٨- گەر بمانەوێت بەختەوەر و ئاسوودە بژین، ئەوا دەبێت ئەمانـە لەبیرخۆمان بەرینەوە، یاخود پەی بە نهێنیی وەڵامـی ئـەم پرسـیارانە بەرین؟

٩- بـڕوا نـەبوون بـە خـودا و پەیامـەکانی و دواڕۆژ و لێپرسـینەوە ڕێگرن لە مردن، یاخود چوونە بەهەشت؟

بۆ ئەوەی مرۆڤ لە دوودڵی و نائارامی ڕزگاری ببێـت و، لـە خـۆی و ئەصڵ و بنچینەی بوونی خۆی بگات، پێویستە وەڵامی پرسـیاری لـەم جۆرە بزانێت و لێیان تێبگات.

کەسێك خۆی نەناسـێت و لـە بـوونی شـارەزا نـەبێت، ئیـدی چـۆن کامەرانی و شادمانی ڕووی تێ دەکات؟

کەوابوو ئەی ئەوانەی حـەز دەکـەن بـزانن کـێن، فـەرموون خۆتـان بناسن.. هیوادارم سوودمەند بن..

خالید ئێرتوغڕوڵ

(ئاب)ی ٢٠٠١

ئەی مرۆڤ!
هەرگیز سەرنجی جەستەی خۆتت داوە؟

"ئەی ئەو بوونەوەرەی کە ناوت مرۆڤە و
بەهای مرۆڤایەتیت پێ بەخشراوە،
بۆ ساتێك لە خۆت ڕابمێنە!"

بەدیعوززەمان (سەعیدی نوورسی)

مــرۆڤ وەك نایــابترین شــاکاری هونــەری و نــاوازەترین پــەرتووك بــەدیهێنراوە، هــەر بۆیــە گــرنگترین ئەرکیشــی خۆخوێندنــەوە و خودناسینییەتی.

کەواتــە بــا هــەوڵ بــدەین جیهــانی جەســتەمان بخوێنینــەوە و بــە خۆمان ئاشنا بین.

جەستەی مرۆڤ پێکهاتەیەکی ناوازە و نایاب و سەرسوڕهێنەری هەیە. ئەندامە دەرەکی و ناوەکییەکانی جەستە لەسەر سیستمێك سازدراون کە لەسەر یەکترپاراستن و تەبایی و تەواوکاری کاری یەکدی بەندن، واتە ئەندامەکانی جەستە بەگوێرەی ڕژێمێك ڕێکخراون کە زۆرترین سوود بە مرۆڤەکە بگەیەنن و، سەراپای پێکهێنەرەکانی بە ڕێکخراوترین و دانایانەترین شێوە یەکخراون.

گەر هەلی ئەوەمان بۆ بڕەخسایە گەشتێك بە نێو جیهانی سەرسوڕهێنەری جەستەدا بکەین، دیمەنی هێندە ناوازە و قەشەنگ و پەندئامێزمان دەهاتە پێش چاو، کە لە ئاستیدا دۆش دابمێنین و سەرکۆنەی خۆمان بکەین و بڵێین: "بۆچی ئێمە لەم وردەکارییانەی جەستە بێ ئاگا بووین!".

هەرچەندە گەشتێکی لەو جۆرە مەحاڵە، بەڵام دەتوانین لە ڕێگەی لێکچواندنەوە لە نزیکەوە بە جیهانی پەنهانی جەستە زیاتر ئاشنا ببین.

با لە نموونەی پەروەرشیارێکەوە هەنگاو هەڵبهێنین کە جەستەی مرۆڤی بە ژیانی شارێك چواندووە، تاوەکو هەوڵ بدەین لە نزیکەوە زیاتر بە موعجیزەی (مرۆڤ) ئاشنا ببین:

جەستەی مرۆڤ هاوشێوەی شارێکی نایابە، کە لە ملیۆنان ماڵ پێکهاتووە. گەردە ئەتۆمەکان کارگوزارەکانی ئەم شارەن و، بێ

پشوودان خانوو و شەقام و گەڕەك و كارگەكانی ئەم شارە بونیاد دەنێن.

كۆمەڵە فەرمانبەرێك بەرپرسن لە گەڕان بە نێو شارەكەدا بەمەبەستی چاودێری كردن و گەیاندنی بەشە خۆراكی پێویست بۆ ماڵەكان و، پاشان كۆكردنەوەی پاشەڕۆ و پاشماوەی زیادەیان.

هەر ماڵێكی ئەم شارە ژیانی تێدا دەگوزەرێت، پاش ماوەیەك لە چالاكی لەناو دەچێت و ماڵێكی نوێ لە جێگەكەیدا پێك دەهێنرێتەوە، لە هەر ساتێكدا لەناو شارەكەدا بە هەزاران خانوو دەڕووخێندرێن و بە هەزاران خانووی دیكە بونیاد دەنرێنەوە.

بەڵام لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا تەنانەت ناڕێكییەكی بچووك لە شارەكەدا بەدی ناكرێت.

لەپێناو بەردەوامیدان بە ژیانی شارەكە و چالاكییەكانی نێو ماڵەكان، ماددەی خۆراكی لە دەرەوەی شارەكە دێتە ناو شارەكە، پاشان لە دەفرێكدا ئامادە دەكرێت و، لە ڕێگەی تۆڕێكی ڕێكخراوەوە بەنێو شارەكەدا دابەش دەكرێت.

پاشان پاشماوەی زیادە و خاشاكی ئەو خۆراكانە بەهۆی دەزگای تایبەتەوە پاڵاوتنی بۆ دەكرێت و دەردەدرێتە دەرەوە.

له شارەکەدا ئەمبار و گەنجینە و، دامەزراوەی بیستن و هـەواڵگری و، کابینەی تەلەفۆن و ڕێکخراوی بەرگری و ئاگادارکردنەوە و، گـەرمی و ساردی و، تەنانەت گۆڕستانیش فەرامۆش نەکراوە.

سیستمێکی پەیوەندیکردنی تۆکمەش له شـارەکەدا دامـەزرێنراوە. ئەم دەزگایە ئاگاداری وردترین زانیارییە سـەبارەت بـە هـەر ڕووداوێـك کـە لـە هـەر سووچـێکی شـارەکەدا ڕوو دەدات و، کاردانـەوەی پێویستیش له کاتی گونجاودا دەنوێنێت و، لایەنـە پەیوەندیـدارەکانی بەخێرایی له هەر هەڵەیەك ئاگادار دەکاتـەوە کـە لـە هـەر ناوچـەیەکدا ڕووی دابێت و، زەمینەسازیی پێویست بۆ دۆخەکە دەکات.

شـارەکە دەروازەی هاتووچـۆ و، دەزگـای بـۆ بیسـتن و بینینـی دەرەکـی هەیـە، کـە ڕاسـتەوخۆ بـە سیسـتمە کۆمپیوتەرییـە لێپرسراوەکەوە گرێدراون و زانیاریی بۆ دەگوێزنەوە و، وەك ڕێڕەوێـك کاردەکەن بۆ گواستنەوەی زانیاریی پێویست.

لەپێناو پاراستنی شـارەکە لـەو مەترسـییانەی ئەگـەری ڕوودانیـان هەیـە، سـەربازگەلێك لـە ئامادەباشـیدان بـۆ ڕووبەڕووبوونـەوەی هـەر دوژمنێك کە بە نیازێکی خراپەوە بێتـە نـاو شـارەکەوە و دەسـتبەجێ لەناوی دەبەن، بەڵام ئەم سـەربازانە لـەناو شـارەکەدا چۆلەکەیەکیش هەڵنافڕێنن.

هەریەك لە كارگوزارەكانی شارەكە تەنها لەو ناوچەیەدا كار دەكات كە بۆی دیاری كراوە و نە بە هەڵە و نە بە ئەنقەست لـە ئـەركی خـۆی دەرناچێت و نارەزایی سەبارەت بە ئەركەكانی خۆی دەرنابڕێت.

هەمووان ئەركەكانیان بە باشترین شێوە بەجێ دەهێنن، هەر بۆیـە شـارەكە دووچـاری بچـووكترین جـۆر سەرپێچـی و پاشـاگەردانی نابێتەوە.

كەواتە دەبێت بەدیهێنەری ڕاستەقینەی ئەم سیسـتمە كـامڵ و بـێ كەموكورتی و ناوازەیەی جەستە بـەو هـەموو وردەكارییانەیـەوە -كـە ژیریی مرۆڤ ناتوانێت وەك خۆیان وێنایان بكات- كێ بێت؟

لـە ئاسـت ئـەم مـوعجیزەی جەسـتەیەدا چ ئـەركێك دەكەوێتـە سەرشانی مرۆڤ؟

گشـت ئـەو وردەكارییانـەی لـە بونیـادی ئـەم جەسـتەیەدا ڕەچـاوكراون، هاوشـان لەگـەڵ سـەراپای نیعمەتـەكانی نێـو ئـەم بوونەوەرە، بۆ ئاسوودەكردن و خزمەتی ئەم مرۆڤە بەدیهێنراون.

موعجیزەی دڵ

> گەر سەرنج لە نیگارە بەناوبانگەکانی جیهان بدەین، لەسەر هەریەکێکیان واژووی نیگارکێشەکەی بەدی دەکەین، هەروەها گەر لە تەلارە هونەرییە نایابەکان -بۆ نموونە مزگەوتێك- ڕابمێنین، ئەوا ئاسەواری کارامەیی و وەستایی تەلارسازەکە دەبینین مرۆڤیش نایابترین و ناوازەترین بوونەوەری ئەمگەردوونەیە، هەر بۆیە بێگومان هەڵگری واژووی بەدیهێنەری مەزنیەتی

د. هالوک نورباکی

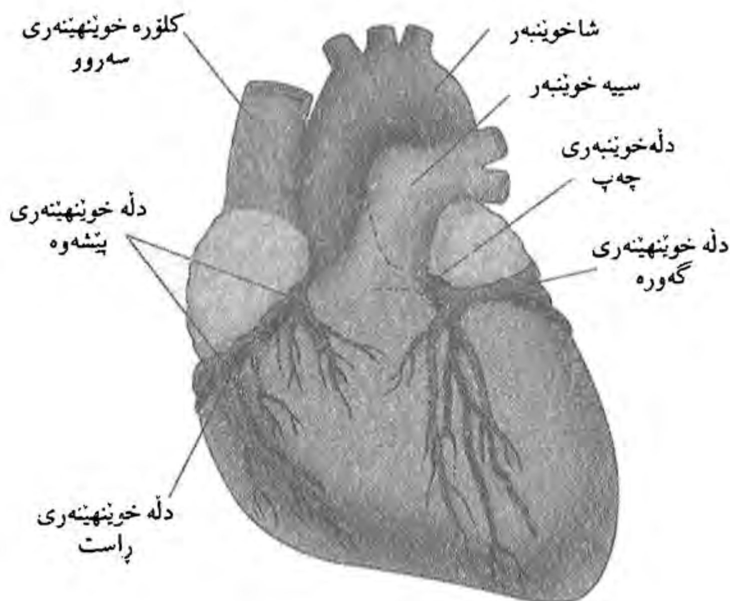
پاش ئەوەی نەشتەرگەرییەکی بچووکی دڵم بۆ ئەنجام درا، بە موعجیزەی دڵ و ئیمزای پەروەردگار لەم ئەندامەمدا ئاشنا بووم.

لە ئاست ئەم نیعمەتە ئیلاهییەدا سەرسامیی خۆمم بۆ نەشاردرایەوە و، پرسیم:

١- گەر دڵ لە لێدان و کارکردن بکەوێت، چی ڕوودەدات؟

٢- ئەی ئەگەر هەر لە بنچینەوە مرۆڤ بێ دڵ بووایە، چی ڕووی دەدا؟

پێویستە هەموو مرۆڤێك ئەم دوو پرسیارە لە خۆی بکات، تا کەمێك لە بایەخ و کاریگەریی ئەم ئەندامە تێبگات.



وێنەی توێکاری دڵ

گەر دڵ لە کار بکەوێت، ئەوا جەستەش لە کار دەکەوێت؛ خۆ ئەگەر دڵ هەر بوونی نەبێت ئەوکاتە مرۆڤ ڕووبەڕووی کێشەی دەروونی و گیروگرفتی کۆمەڵایەتی دەبێتەوە.

واتە پەروەردگار دوو جۆر دڵی ئافەراندووە:

یەکێکیان ماددی و، ئەوەی دیکەش مەعنەوییە.

ئایا دەبێت کاردانەوەمان لە ئاست ئەم خەڵاتە مەزنە چۆن بێت؟

بە چ زارێك سوپاسگوزاری بەدیهێنەری ئەم ئەندامە ناوازەیە بین؟

جا بۆ زیاتر پەیبردن بە وردەکارییەکانی دڵ، باشتر وایە سەرەتا وەك ئەندامێکی کارا لە جەستەدا پێی ئاشنا ببین:

دڵ دەکەوێتە لای چەپی سینەی مرۆڤەوە و لە نێوان هەردوو سییەکاندایە و، بە ئەندازەی مشتەکۆڵەیەکە و، کێشی (٢٧٠) گم دەبێت.

بەهای ئەم ئەندامە تەنها وەك پارچە گۆشتێك نییە، چونکە ناوەندی سەرەکیی هەناردەکردنی خوێنە بۆ تەواوی خانەکانی لەش و، بەرپرسە لە دەستەبەرکردنی پێداویستییە خۆراکییەکانیان.

هەروەها لەپێناو دابینکردنی ژینگەیەکی سەربەخۆ بۆ ڕاپەڕاندنی ئەرکەکانی، بە دوو پەردەی تەنك ڕووپۆشکراوە کە پێیان دەوترێت (پەردەی دڵ).

لە نێوان ئەم دوو پەردەیەشدا شلەیەك هەیە كە یارمەتیی دڵ دەدات بەئاسانی و بێ ئەوەی بەر ئەندامەكانی دیكە بكەوێت كارەكانی خۆی ڕاپەڕێنێت. ڕێژەی ئەو شلەیەش كە دەردەدرێت زۆر گرنگە، چونكە دەردانی بڕێكی زیاد لە پێویست دەبێتە مایەی ماندووبوونی ماسوولكەكانی دڵ و، بە پێچەوانەشەوە بڕێكی كەمتر لە پێویست دەبێتە كۆسپی ڕێی كاركردنی ئاسایی دڵ.

ئەمە لە كاتێكدا ئەو خانانەی ئەم شلەیە دەردەدەن ژیرییان نییە تا لە وردەكارییەكانی میكانیزمی كاركردنی دڵ تێبگەن و بەگوێرەی ئەوە كار بكەن! بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەو كارەی پێیان ڕاسپێردراوە زۆر چاك ڕایدەپەڕێنن.

دڵ لە دوو بەشی سەرەكی پێكهاتووە: بەشی لای ڕاست كە بریتییە لە هەریەك لە گوێچكەلە و سكۆڵەی ڕاست و، لێپرسراوە لە وەرگرتنی خوێنی ناخاوێن (كەم ئۆكسجین) لە جەستە. بەشی لای چەپیش بەهەمان شێوە لە گوێچكەلە و سكۆڵەی لای چەپ پێكهاتووە و، لێپرسراوە لە هەناردەكردنی خوێنی خاوێن (تێر ئۆكسجین) بۆ خانەكانی دیكەی لەش.

خوێنی كەم ئۆكسجین گازی (دووەم ئۆكسیدی كاربۆن)ی تێدایە و، لە ئەندامەكانی جەستەوە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ و، دەچێتە گوێچكەلەی لای ڕاستەوە، هەر كە گوێچكەلەی ڕاستیش پڕ بوو،

زمانەی سیانی لە نێوان گوێچکەلە و سکۆڵەدا دەکرێتەوە و، خوێنەکە دەچێتە سکۆڵەی ڕاستەوە، لەوێشەوە بۆ پاڵفتەکردن و خاوێن کردنەوەی ڕەوانەی سییەکان دەکرێت.

(زمانەی سیانیی دڵ) هێندە بەوردی کار دەکات، کە مەحاڵە ئاڕاستەی خوێنەکە پێچەوانە بکاتەوە و وەك دەرگایەکە کە تەنها لەگەڵ هاتنەناوەوەی خوێنەکەدا دەکرێتەوە؛ خۆ ئەگەر ئاڕاستەی گوڕژمی خوێنەکە پێچەوانە بووەوە، ئەوا ئەم زمانەیە بەهۆی پەستانی خوێنەکەوە دادەخرێت. خۆ ئەگەر برێکی کەمی خوێنیش بگەڕێتەوە، ئەوا کێشە لە هەناسەدانی کەسەکەدا دروست دەکات.

ئەو خوێنەشی کە لە سییەکاندا خاوێن دەکرێتەوە، دەنێردرێتەوە (گوێچکەلە)ی لای چەپ و لەوێشەوە بۆ (سکۆڵەی) چەپ. پاشان دڵ بەهۆی کرداری گرژبوونەوە پاڵ دەنێت بە خوێنەوە بۆ خوێنبەرەکان و، لە خوێنبەرەکانەوە بە ماوەیەکی زۆر کورت –کە نزیکەی ١٣ چرکەیە– دەگاتە هەموو خانەکانی لەش.

دڵ بەم میکانیزمە و کاتژمێر ئاسا لە خولەکێکدا نزیکەی (٧٠–٨٠) جار و، لە کاتژمێرێکدا نزیکەی (٥٠٠٠) جار و، لە ڕۆژێکدا نزیکەی (١٠٠) هەزار جار لێ دەدات.

کەواتە گەر تێکڕای تەمەنی مرۆڤێك (٦٠ – ٧٠) ساڵ بێت، ئەوا لەو ماوەیەدا (٢٥٠) هەزار تەن خوێن بە دەمارەخانەکانی جەستەیدا گوزەر دەکات.

هەروەك ئاماژەمان پێدا، دڵ بەدرێژایی تەمەنی مرۆڤ وەك کاتژمێرێکی کارا ماندوونەناسانە کار دەکات.

دڵ ئەو پارچە گۆشتەیە کە لە ڕێگەی خوێنەوە مادده و خۆراك و ئۆکسجین بۆ گشت خانەکانی لەش دابین دەکات. تەنانەت هەناسەدانێکی ئاساییش پەیوەستە بە تەندروست بوونی چالاکییەکانی دڵەوە، بەمەش (دڵ) دەبێتە مایەی زیندوومانەوەی جەستەمان.

دڵ، هەروەك چۆن داینەمۆی زیندوویەتیی جەستەی ماددییە، بە سەرچاوەی هەستە مەعنەوییەکانیش لە قەڵەم دەدرێت.

لەم چەند ساڵەی دواییدا زانایان جەخت لەسەر بوونی سیستمێك دەکەنەوە کە بەرپرسە لە پەخشکردنی هەستە مەعنەوییەکانی وەك خۆشەویستی و، کینە و، ڕق و، ئارامی و، تووڕەبوون؛ چونکە ناتوانین هیچکام لە پێنج هەستەوەرەکە بە سەرچاوەی ئەم هەستانە هەژمار بکەین.

دەتوانین بڵێین هەستەوەرەکان وەرگر و شایەتحاڵی ڕووداوەکانن، بەڵام دڵ بە زمانی هەست لێکدانەوە بۆ ئەم ڕووداوانە دەکات و، وەك

پەرچەکردارێك ئەو هەستانەی لێ بەرهەم دەهێنێت کە ڕۆژانە لای مرۆڤ گەڵاڵـە دەبـن، چـونکە کارتێکـەرە دەرەکییـەکان دەبنـە مایـەی بەرهـەمهێنانی کاردانـەوەی جیـاواز لـە دەروونـی مرۆڤـدا و، سەرچاوەیەکن بۆ ئازار و غـەم، یـان خۆشـی و شـادی، یـان تـرس و دڵەڕاوکێ و ...

پەیوەندییەکی پەی پێنـەبراو و سەرسـوڕهێنەریش لـە نێـوان دڵ و هەسـتەکاندا هەیـە، چـونکە خۆشەویسـتی و لێبـووردەیی و بـاوەڕ و تەوەکوول بە چەشـنی خـۆراکی مەعنـەویی دڵـن، بـە پێچەوانەشـەوە؛ غـەم و پـەژارە و، فشـاری دەروونـی مایـەی ئـازارن و پشـێوی لـە تەندروستییدا دەنێنەوە.

پزیشـکی دەروونناسـی بـەناوبانگ، پرۆفیسـۆر (مەزهـەر ئۆزمـان) دەڵێت:

"باوەڕ وەك قەڵغانێکە بۆ پاراستنی دڵ و دەروون".

بەڕاستی بێ ئاگابوون لەو زاتەی ئەم ئەندامەی پـێ بەخشـیوین و، گوێ ڕانەدێران بۆ پەیامەکانی و، ڕوانین لەم دیارییە پـڕ بەهایـە تـەنیا وەك پارچە گۆشتێکی سادە، هەڵەیەکی زۆر مەترسیدارە!

موعجیزەی چاو

"کەسانی نکوڵیکار لە باوەڕ و لایەنگرانی بیردۆزی
(پەرەسەندن)، لە ئاست تەنانەت ئەندامێکی بە قەبارە بچووکی
وەك (چاو) دا دۆش داماون.
چاو لە چەشنی دەرئاسایەکی هێندە ورد و ئاڵۆزدا بەدیهێنراوە،
کە شایستەی هەڵوێستەلەسەرکردنی هەموو ژیر و خاوەن
هۆشێکە.
دەرك نەکردن بەم ناوازەییەی چاو و پشتگوێخستن و
نکوڵیکردن لە بەدیهێنەرەکەی، خودی نابینایی و نەفامییە".

دکتۆر و پرۆفیسۆر. جێفری لارسۆن

لەپێناو پەیبردن بە بایەخی وردەکارییەکانی چاودا، پێویست بە ئەنجامدانی لێکۆڵینەوەی دوورودرێژ ناکات؛ هەر ئەوەندە بۆ ساتێك پێڵووی چاوەکانت لێك بنێ و هەر ئەو کاتە لە تاریکاییی نابیناییدا

خۆت دەبینییەوە و، دەستبەجێ لە مەزنی و بایەخی ئەم بەخششە تێدەگەیت.

لە قوتابخانە یەکێك لە قوتابییەکانم نابینا بوو، لە تەمەنی دە ساڵانەوە توانای بینینی لەدەست دابوو، هەر کە لە میانەی وانەدا باس لە چاو، یاخود بابەتێکی پەیوەندیدار بە بینینەوە بکرایە، هۆن هۆن ئەسرین لە چاوەکانییەوە دەبارین و، هەمیشە دەیوت: "من دەزانم چاو چ نیعمەتێکی بێ وێنەیە".

بەڵێ، ئەو چاوانەی وەك پەنجەرەیەکی ناخن بۆ ڕوانین لەم جیهانە، لە شوێنێکی زۆر گونجاودان و، بە باشترین شێوە لە کارتێکەری دەرەکی پارێزراون.

قەبارەی هەر یەك لە چاوەکان بە ئەندازەی گوێزێکە و، دەکەونە ناو ئێسکێکی شێوە قووپاوەوە بە قووڵایی (٤–٥) سم، لە نێو چەورییە شانەیەکدا و بە پەردەیەك دەورەدراون کە جووڵەیەکی ئاسانیان بۆ مسۆگەر دەکات.

پێڵووەکانیش ڕووی پێشەوەی چاو دەپارێزن و، ماوە بۆ ماوە کرداری (تروکاندن) ئەنجام دەدەن. ئەم کردارەش بێ ئاگالێبوونی مرۆڤ و بە فەرمانی مێشك ڕوو دەدات.

شایانی باسە مرۆڤ لە خولەکێکدا (٣٠) جار چاوەکانی دەتروکێنێت، ئەمەش چاو لە تەنە دەرەکییەکان دەپارێزێت.

چاو لەم کردارەدا پێویستی بە شلەیەکی تایبەتە کە بە (فرمێسک) ناسراوە و، لە فرمێسکە ڕژێنەکانەوە دەردەدرێت، تا شێداری بکات.

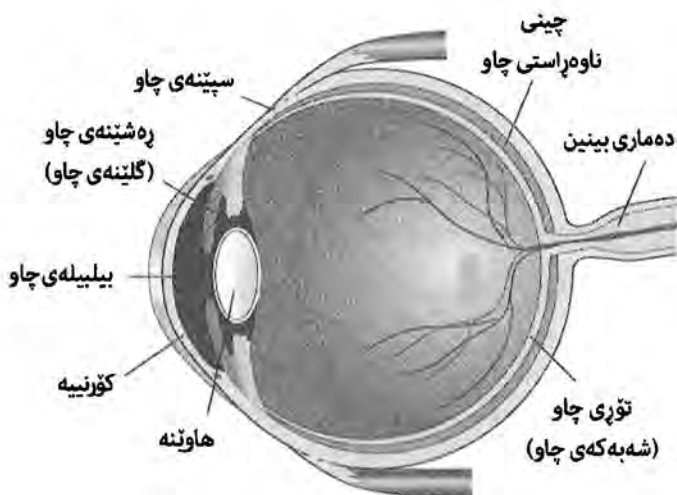
بەو پێیەی چاو بەردەوام بەرکەوتەی ڕاستەوخۆی لەگەڵ هەوای ژینگەی دەوروبەردا هەیە، بۆیە ماددەیەکی تایبەت بە ناوی (ئەنزیمی لایسۆزایم) (Lysozyme) لەناو فرمێسکدا هەیە، کە ئەرکی پاراستنی چاوە لە نەخۆشییەکان.

لە هەموو (٢٤) کاتژمێرێکدا (٣٠) دڵۆپ فرمێسک دەردەدرێت، ڕشتنی زیاد لەو ڕێژەیە چاو دەخاتە دۆخێکی هەمیشە تەڕەوە، چونکە فرمێسکە جۆگەکان توانای کۆنترۆڵکردنی ئەو بڕەیان نامێنێت.

بەپێچەوانەشەوە، گەر کەمتر بێت، (کۆڕنییەی چاو) وشک دەبێتەوە و جووڵەی پێڵووی چاو سەخت دەبێت و، کرداری پاکژکردنەوەی چاو ڕوو نادات و، سەرەنجام ئەم ئەندامە دووچاری چەندین نەخۆشی دەبێتەوە.

هەروەها لەپێناو ڕاگرتنی جووڵەی پێڵوی چاو و، ڕێگرتن لە بە هەڵمبوونی فرمێسک ئەم شلەیە ماددەیەکی سابوونیی تێدایە کە کۆڕنییەی چاویش دەپارێزێت.

هەر لەبەر ئەوە، مرۆڤ سەرەڕای ئەو ئاستە زانستییە پێشکەوتووەی لەم سەردەمەدا پێی گەیشتووە، لە ئاست دروست کردنی تەنها دڵۆپێك فرمێسکدا دەستەوەستانە.



وێنەی توێکاری چاو

گۆی چاو لە سێ چین پێکهاتووە، **چینی یەکەم** لە ڕووی دەرەوە پێی دەوترێت سپێنەی چاو و، بەشی پێشەوە و ناوەڕاستیشی پێی دەوترێت کۆڕنییەی چاو.

کاتێك تیشکی ڕووناکی بەسەر تەنێکدا پەخش دەبێت، لە تەنەکەوە دەشکێتەوە سەر ئەم بەشەی چاو و، لەوێوە دەگوێزرێتەوە بۆ بەشەکانی دیکەی ناوەوە.

دوای چینی یەکەم، **چینی دووەم** دێت کە پێی دەوترێت (چینی ناوەڕاست)ی چاو و، لە دەماری خوێن پێکهاتووە، کە مایەی دەستەبەرکردنی ماددەی خۆراکیی چاوە و، ئەو بەشە

ڕەنگاوڕەنگەشی کە بە دەوری بیلبیلەی چاودایە و پێی دەوترێت (ڕەنگینەی چاو) لەم چینەدایە. لە پشت ڕەنگینەشەوە هاوێنەی چاو هەیە.

چینی سێیەمیش پێی دەوترێت تۆڕی چاو. ئەم بەشە لە دوو چین پێك دێت؛ چینی سەرەوەی لەو خانە ڕەنگینانە پێك دێت کە ناو چاو دەکەن بە شتنگە، ئەو خانانەش کە هەستیارن بەرانبەر تیشکی ڕووناکی، دەکەونە چینی ژێرەوەی ئەم بەشەوە، واتە (تۆڕی چاو).

خانە هەستیارەکان دوو جۆرن، جۆرێکیان هەستیارن بەرانبەر بینینی ڕووناکی لە ڕۆشنیدا و؛ جۆرەکەی دیکەیان لێپرسراون بەرانبەر بینین لە ڕووناکیی کزدا.

مرۆڤ بەهۆی ئەم خانە هەستیارانەوە دەتوانێت ڕەنگە جیاجیاکانی شەبەنگی تیشکی خۆر ببینێت و لە یەکیان جیا بکاتەوە.

بەشی ناو چاو لە پشت کۆڕنییەی چاوەوە شلەیەکی لینجی تێدایە، ئەم شلەیە هەمیشە لە نوێبوونەوەدایە و سەرچاوەیەکە بۆ ڕاگرتنی شێوەی گۆی چاو.



وێنەی شکاندنەوەی تیشکەکان کاتێك بەناو هاوێنەی چاودا تێدەپەڕن و دەکەونە سەر تۆڕی چاو.
بەراوردێك لەنێوان کامێرا و چاوی مرۆڤدا؛ تۆڕی چاو بەرامبەری فیلمی کامێرا و هاوێنەی چاو بەرامبەر هاوێنەی کامێرا (لێنز) و، ڕەنگێنەش بەرامبەر (دیافراگم) دێت.

کرداری بینین چۆن ڕوو دەدات؟

چاو هەر حەوت ڕەنگەکەی شەبەنگی تیشکی خۆر بە هەمان لەرەلەر وەردەگرێت و، دواتر جیاکارییان بۆ دەکات و، لەرەلەری هەریەکەیان بەجیا بۆ مێشك دەنێرێت. ئەگەر هەر گرفتێك بێتە ڕێی

ئەو شەپۆلانەی ڕەوانەی مێشك دەكرێن، ئەوا ناتوانین ڕەنگەكان جیا بكەینەوە و هەموو شتەكان بە ڕەش و سپی دەبینین.

شێوازی كاركردنی چاو بە شێوازی كاركردنی كامێرایەكی وێنەگرتن دەچوێنرێت لە لایەن ماددەگەرەكانەوە، بۆیە پێویستە لێرەدا بە تێڕوانینێكی زانستییانە لە كاری ئەم ئەندامە ورد ببینەوە.

بۆ بینینی هەر تەنێك، پێویستە تیشكی ڕووناكی لە تەنەكەوە بشكێتەوە سەر كۆڕنییەی چاو، پاشان تیشكەكان لە بیلبیلە و هاوێنەكانەوە دەشكێنەوە و، بە ناو شلەی چاودا درێژە بە ڕێگەكەیان دەدەن، تا دەگەنە بەشی پشتەوەی چاو و ئەویش لەو خانانەی تۆڕی چاو پێكهاتووە كە بەرانبەر تیشكی ڕووناكی هەستیارن و، پێیان دەوترێت (زەردەپەڵەی تۆڕی چاو)، ئەمەش خاڵی ناوەندی چاو پێك دەهێنێت.

گەر وێنەكە پێش ئەوەی بگاتە ئەم زەردەپەڵانە دروست بوو و نەكەوتە سەر تۆڕی چاو، ئەوا كەسەكە ناتوانێت تەنە دوورەكان ببینێت، بەم كەسە دەوترێت (كورت بین، یا نزیك بین)، واتە مەودای بینینی كورتە.

ئەگەر وێنەكە لە دوای ئەم خانانەوە دروست بوو، ئەوا كەسەكە تەنە دوورەكان بە باشی دەبینێت، بەڵام ناتوانێت تەنە نزیكەكان ببینێت و بە كەسەكە دەوترێت (درێژ بین، دوور بین).

لەبەرئەوەی تیشکی ڕووناکی کاتێك لـە تەنەکـەوە دەکەوێتـە سـەر کۆرنییەی چـاو، دەشـکێتەوە، پاشـان دەچـێتە نێـو چـاو، هـەر بۆیـە وێنەیەکی پێچەوانەی تەنەکە لە چاودا دروست دەبێت.

ئـەم وێنـە پێچـەوانەیە، یـاخود هـەڵوگێڕە، کاتێـك بـە هەسـتە دەمارەکاندا دەگوێزرێتەوە بۆ مێشك ڕاسـت دەبێتـەوە و، سـەرەنجام وێنەیەکی دروست لە مێشکماندا دەنەخشێت.

دەزانیت کـە تیشـکی ڕووناکی حـەوت ڕەنگـی هەیـە، هـەر حـەوت ڕەنگەکە کە دەکەونە سەر تۆڕی چاو هاوتای یەك لـە ڕێگـەی هەسـتە دەمارەکانەوە ڕەوانەی مێشك دەکرێن.

بۆ نموونە لە کـاتی گواسـتنەوەی وێنـەی تـەنێك لـە دووریـی یـەك مـەترەوە بـۆ تـۆڕی چـاو، تیشـك و ڕەنگـی ئـەو تەنـە بـە ڕێژەیـەکی دیاریکراو دەکەونە سەر هەر خانەیەکی تۆڕەکە.

جا پێویستە کە خانەکان وەك یەك و بە تەبایی و هەماهـەنگی کـار بکەن بۆ دروستکردنی وێنەیەکی دروست.

پێویستە هەموو خانەکان لە کردە فیزیاییەکانی گواسـتنەوەی ئـەو وێنەیەدا بەشدار بن، چونکە چاو وەك کامێرایەك نییـە کـە تـەنها یـەك فیلمی تێدا بێت، بەڵکو هەزاران خانەی تێدایە و پێویستە سیسـتمێکی کۆمپیوتەرئاسـا هـەبێت بـۆ ڕێکخسـتنی خانـەکان وەك یـەك، تـا تەواوکاری کاری یەکدی بن.

لە میانەی ئەم کردارانەدا کە ئێمە بە شێوەیەکی سادە و ساکار ئاماژەمان پێدا، یاسای زۆر ورد و ناوازە پەیڕەو دەکرێن.

لەڕاستیدا شێوازی گەیشتنی وێنەی تەنەکان بە چاو خۆی لەخۆیدا مایەی سەرسوڕمانە.

ئەو چینانەی چاو کە تیشکیان پێدا تێپەڕ دەبێت و، پاشان دەبنە هۆی دروستکردنی وێنـای شتەکانی دەوروبەر لە مێشکدا و، هەموو پێکهاتەکانی چاو، جێگەی سەرنج و تێڕامانن.

چۆن و بۆچی خانەکانی چاو توانای بینینیان پێبەخشراوە ؟

لە کاتێکدا هەموو خانەکانی جەستە لە ئەنجامی دابەش بوون و زیاد بوونی تەنها یەك خانەوە سەرچاوەیان گرتووە، بەڵام خانەی هەر ئەندامێك بەگوێرەی ئەرکی ئەندامەکە ڕۆڵ دەبینێت.

کێ وایکرد خانەکانی چاو ئەرکیان بینین و، خانەکانی گوێش ئەرکیان بیستن بێت؟

لە کاتێکدا هەموویان تەنها یەك سەرچاوەیان هەیە، چۆن بەم شێوە بەرپرسایە ئەرکی جیاواز لە یەکتر ڕادەپەڕێنن؟

بۆچی خانەکانی دیکەی جەستە تایبەتمەندیی بینینیان پێ نەبەخشراوە و، تەنها خانەکانی چاو بەم خاسییەتە تایبەتمەند کراون؟!

ئایا دەگونجێت ئەم هەموو کارە پڕ ڕێسایانە ڕێکەوت بن، لە کاتێکدا ڕێکەوت خۆی بێ یاسا و ڕێسایە؟!

کەواتە ئەندامێکی بە بایەخ و ناوازەی وەك چاو، هەرگیز بێ ئامانج و بێهودە بەدینەهێنراوە.

چاو وەك پەنجەرەیەك بۆ ڕوانین لە قەشەنگی و جوانییە لەژمارەنەهاتووەکانی گەردوون، بۆ ناخی مرۆڤ فەراهەم هێنراوە.

لەڕاستیدا دڵی مرۆڤ حەز بە سوپاسگوزاری دەکات کاتێك ئاسەواری نایاب و ناوازەی کردگاری مەزن بەدیدەکات.

لەبەر گرنگی و پێگەی ئەرکی چاو، هاوکات لەگەڵ پێکهاتە هەستیارەکەی ئەم ئەندامە، سیستمێکی توندوتۆڵ بۆ پارێزگاری کردنی ڕەخسێنراوە.

پێکهێنەرەکانی ئەم سیستمە پارێزەرەش بریتیین لە:

- (برۆکان)، کە دەکەونە سەرووی چاو، ئەرکیان پاراستنی چاوە لە ئارەقی نێو چاوان، هەروەها ڕێگرن لەوەی تیشکی زیانبەخش ئازاری چاو بدات.

- (پێڵووەکانی چاو)، کە بە سەربەخۆیی و بەدەر لە ویستی مرۆڤ کار دەکەن، لەگەڵ برژانگەکاندا چاو لە تۆز و گەردە زیانبەخشەکانی ناو هەوا دەپارێزن.

چاو دەتوانێت بە ئاڕاستەی ڕاست و چەپ و سەر و خواردا جووڵە بکات، چونکە لە ناوچەیەکی چاڵ یا قوپاودایە و، شەش جووت ماسوولکەشی پێوە لکاوە بۆ بەجێهێنانی ئەم ئەرکە.

ناڕێکوپێکی لە جووڵەی ئەم ماسوولکانەدا دەبێتە هۆی (خێلی) و چەندین ناتەواویی تر لە چاودا.

چەورییە ڕژێنەکانی دیوی ناوەوەی پێڵووی چاویش ئەرکیان زیاتر ئاسانکردنی جووڵەی چاو و بە شێداری پاراستنیەتی. فرمێسکە ڕژێنەکانیش بە دەردانی فرمێسک بە بەردەوامی چاو خاوێن دەکەنەوە.

گۆی چاویش بە پەردەیەك داپۆشراوە کە لە زەبری کارتێکەرە دەرەکییەکان دەیپارێزێت.

★ بۆچی پێویستە دوو چاو هەبن بۆ ڕوودانی کرداری بینین؟

مرۆڤ بۆئەوەی تەنەکان بە سێ ڕەهەندی ببینێت و هەست بە دوور و نزیکییان بکات، پێویستی بە بوونی دوو چاو هەیە.

بەو پێیەی بۆ پێوانەکردنی ئەندازەی دووریی تەنێك لێمانەوە پێویستمان بە دوو چاوە، کەواتە بۆ پێوانەکردنی ئەندازەی دووریی تەنەکان و بینینیان بە (سێ ڕەهەندی)، پێویستە هەردوو چاو بەیەکەوە لە هەمان کاتدا کار بکەن.

ئەندامێکی بچووکی وەك چاو بە سیستمێکی هێندە ئالۆز و مەزنی لەم شێوەیە کار دەکات، کە تەواوی ئامێرە دەستکردەکانی مرۆڤ بە بەراوردکردن پێی، زۆر سادە و ساکار دێنە پێشچاو.

چاو ئەو ئەندامە هێندە ناوازەیەیە کە تا ئەم ڕۆژگارەش چەندان نهێنیی پەی پێ نەبراو لە خۆ دەگرێت .

هەموو ئەندامەکانی دیکەی جەستە —لە پێکهاتەکانی خانەیەکەوە تا گەورەترین ئەندام— بێ جیاوازی جیهانێکی قوولّی پڕ لە ڕاستیی گرنگ و سەرسوڕهێنەرن.

جگە لەوەی هەموو شتێك لە گەردووندا ڕەنگدانەوەی کردگاریەتی، هەر دانەیەکیشیان ڕۆڵی گرنگی بۆ بەڕێوەبردنی ژیان هەیە.

هەر وەك ئاماژەشمان پێدا، چاو وەك پەنجەرەیەکی ڕۆح و ناخی مرۆڤە کە لێوەی دەڕوانێتە شاکاری ڕازاوە و بێوێنەی گەردوون، بێگومان بەهەماهەنگی لەگەڵ هەستەوەرەکانی دیکەدا.

گشت هەستەوەرەکان بۆ وەرگرتنی زانست و ئاشنابوون بە دونیا و بەدیهێنەری دونیا، ڕۆڵی بەرچاو و گرنگیان هەیە.

هەر کات مرۆڤ هەستەوەرەکانی لە شوێنی خۆیاندا بەکارهێنا و، سوودی لێ وەرگرتن و، کاری چاکەی بەهۆیانەوە ئەنجامدا، ئەو کات لەپای ئەو نیعمەتەدا سوپاسگوزار بووە.

لەڕاستیدا ناگونجێت مرۆڤ لە ئاست بەدیهێنەردا سوپاسگوزاری لەیاد بکات و دەرك بە نیعمەتە گرنگەکانی نەکات.

موعجیزەی گوێ

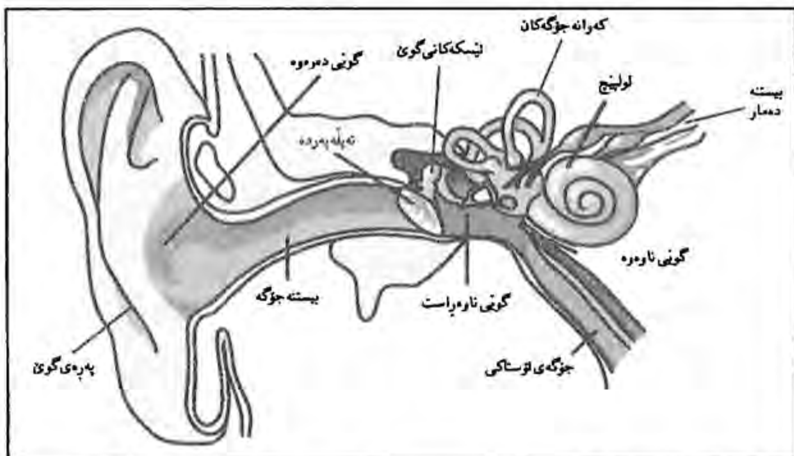
"گوێ، ئەندامێکی ناوازەی تایبەت بە بیستنە و بە شێوەیەکی
هێندە گونجاو لەگەڵ سروشتی جەستەی مرۆڤدا بەدیهێنراوە،
کە ناتوانین بیر لە شێوەیەکی لەمە باشتر بکەینەوە
تێرامان لەم ئەندامە، دووبارە وەك هەموو ئەندامەکانی دیکە
مرۆڤ تووشی سەرسوڕمان دەکات، چونکە بەڕاستی
دەزگایەکی ئاڵۆز و سەرسوڕهێنەری بیستنە!".

پڕۆفیسۆر. هیلین فیشیر

کاتێك خوێندکار بووم، هاوڕێیەکم پرسیارێکی لە مامۆستای زیندەوەرزانییەکەمان کرد و وتی: "مامۆستا، لە کاتێکدا خودا هەموو ئەندامەکانی جەستەمانی بەشێوەیەکی جوان بەدیهێناوە، کەواتە بۆچی گوێیەکانمانی بە شێوەیەکی ناشیرین دروست کردووە؟".

مامۆستا لە وەڵامدا وتی: "گەر بە چاکی سەرنج لە گوێ و شێوازی کارکردنی بدەیت، ئەوا خۆت وەڵامی پرسیارەکەت دەست دەکەوێت".

کەواتە با ئێستا سەرنج لە گوێ بدەین، تا وەڵامی پرسیارەکە بزانین و، لە بایەخی ئەم ئەندامە تێبگەین.



بیستنی دەنگەکان و نەبیستنی پەیامەکانی خودا؛ گەورەترین کەڕییە

گوێ ئەو ئەندامەیە کە ئێمەی بە جیهانی دەنگ ئاشنا کردووە و هۆکارێکی بیستن و پەیوەندی کردنە بە جیهانی دەرەکییەوە. بەڕاستی سەنگ و بەهای ڕاستەقینەی ئەم ئەندامەش لای نابیستانە.

نەبوونی گوێ، واتە نەبوونی لەیەکگەیشتن و توانای پەیوەندیکردنێکی تەواو و دروست.

گوێکان بەگوێرەی ڕژێم و سیستمێکی ئاڵۆز و هەستیار بەدیهێنراون.

گومـــان لـــەوەدا نییـــە کـــە هونـــەری وەســـتایەکی کـــامڵ و بـــێ کەموکورتییە.

بەگشـــتی گـــوێ لـــە ســـێ بـــەش پێکهـــاتووە: (گـــوێی دەرەوە، ناوەڕاست، ناوەوە).

(پەڕەی گوێ) شەپۆلەکانی دەنگ کۆدەکاتەوە و ڕەوانەی جۆگەی بیستنیان دەکات، کە پێکەوە لەگەڵ پـەردەی گوێدا گوێی دەرەوە پێکدەهێنن.

(ئێسکۆڵەکانی گوێ)ش (گوێی ناوەڕاست) پێکدەهێنن.

(لوولپێچـــی گـــوێ) و (کەوانـــە جۆگـــەکان)یش گـــوێی نـــاوەوە پێکدەهێنن.

شێوەی پەڕەی گـوێ یاریـدەدەرە بـۆ کۆکردنـەوەی شـەپۆلەکانی دەنگ و، ڕەوانەکردنیان بەرەو (جۆگەی بیستن).

کاتێك شـەپۆلە دەنگییـەکان بـەر پـەردەی گـوێ دەکـەون، دەبنـە هۆی لەرینەوەی پەردەکە.

لەپێناو پاراستنی ئەم پەردەیە لە زیانی چاوەڕواننەکراوی شەپۆلە دەنگییـەکان، (جۆگـەی ئۆسـتاکی) گـوێی ناوەڕاسـت بـە گـەرووەوە دەبەستێتەوە.

ئـــەم جۆگەیـــە هاوســـەنگی پەســـتان لـــە هـــەردوو لای پەردەکـــەدا ڕادەگرێت.

له گوێی ناوەڕاستدا سێ ئێسکۆڵە هەن کە جومگە لە نێوانیاندا هەیە. ناوی ئەم ئێسکانە لە شێوەکانیانەوە سەرچاوەی گرتووە:
(ئێسکە چەکوش، ئێسکە دەزگای گوێ، ئێسکە ئاوزەنگی گوێ).
ئێسکە چەکوش لەگەڵ پەڕەی گوێدا بەرکەوتەی هەیە و، کاتێك شەپۆلەکانی دەنگ کار لەم ئێسکە دەکەن، لەرەلەری دەنگەکە دەگوێزرێتەوە بۆ ئێسکە دەزگای گوێ و، لەوێشەوە بۆ ئێسکە ئاوزەنگی گوێ.
له گوێی ناوەوەدا لوولپێچی گوێ هەیە کە شێوەی لوولپێچییە و، شلە ماددەیەکی تێدایە و دەمارەکانی بیستنی پێوە لکاوە.
ئەم دەمارانە ئەو لەرەلەرەی لە ئێسکە ئاوزەنگی گوێوە دێت بۆ لوولپێچی گوێ دەگوێزنەوە، لەوێشەوە لە لایەن دەمارە خانەی هەستیارەوە ڕەوانەی مێشك دەکرێت، بەمەش کرداری بیستن ڕوو دەدات.
گوێی مرۆڤ دەتوانێت دەنگ بە لەرەی (٢٠ – ٢٠,٠٠٠) هێرتز ببیستێت. واتە هەر دەنگێك لەرەکەی لە (٢٠) هێرتز کەمتر بوو یاخود لە (٢٠,٠٠٠) هێرتز زیاتر بوو، ئەوا گوێ توانای بیستنی نابێت.
لەڕاستیدا، حیکمەت و داناییەکی بێ پایان لەم سروشتە ئاڵۆز و وردەکارەی پێکهاتەی مرۆڤدا هەیە.. بۆ نموونە گەر گوێمان هەستیارتر بووایە، ئەوا جیهانی پڕ لە ژاوەژاو ماندووی دەکردین و،

لەوانە بوو تەنانەت گوێمان لە چالاکییە بەردەوامەکانی نێو خانـەکانی جەستەمان و هاتووچۆی هەموو زیندەوەرەکانی تریش بێت.

ئەرکێکی دیکەی گوێ؛ ڕاگرتنی هاوسەنگیی لەشە.

پاراستنی هاوسەنگی لە کردارەکانی (ڕێك ڕاگرتنی سـەر) و لەسـەر پـێ وەسـتان و، دانیشـتن و بەڕێـدا ڕۆیشـتن پەیوەسـتە بـە شـێوازی کارکردنی دروستی گوێی ناوەوە.

لە گوێی ناوەوەدا سێ ئەندامی شێوە کەوانـەیی هـەن، کـە شـلەی گوێیان تێدایە و، لە نێوانیاندا پەردە بۆشایی هەیە کە دەکرێنـەوە بـۆ سەر بۆشایی گوێی ناوەوە.

ئەو خانانەی بەرپرسن لە ڕاگرتنی هاوسەنگیی لەش، دەکەونە ئەو پەردە بۆشاییيەوە و، لە کاتی جوڵانیاندا هەسـتە دەمارەکـان ئاگـادار دەکەنەوە.

هەستە دەمارەکان ئیعاز (دەمارە ڕاگەیاندن) دەنێرن بۆ مێشـك و، لە بارودۆخی هاوسەنگیی لەش ئاگـاداری دەکەنـەوە و، لـە بەرانبـەردا مێشـکیش لـەش ئاڕاسـتە دەکـات بـۆ دۆخێـك کـە هاوسـەنگییەکەی بپارێزێت.

هاوسەنگی ڕاگرتن یاسا و هاوکێشەیەکە کە لە سەراپای گەردوونـدا ڕەچاو دەکرێت.

هەسارەکان و، گەلە ئەستێرەکان، هەموویان لە ڕاگرتنی هاوسەنگیی گەردووندا گرنگن.

مرۆڤیش بە هەمان شێوە، هەموو ئەندام و شانە و خانەکانی بۆ ڕاگیرکردنی دۆخی هاوسەنگیی جەستەی کار دەکەن. ئەم هاوسەنگییە لە ڕێگەی پەرچە کردارەوە ڕاگیر دەکرێت[1].

کەواتە هەموو خانەکانی جەستە لە کاردان بۆ بنیاتنانی جەستەیەکی تەندروست و سەلامەت.

جا گوێی ناوەکیش بەشێك لە ڕاگرتنی هاوسەنگیی پێ سپێردراوە.

بۆیە دەبینین ئەو کەسانەی هەوکردنی گوێیان هەیە هەست بە گێژبوون و ناڕێکی دەکەن.

دەبینین ئەو کارانەی ڕۆژانە لە جەستە و سەر زەوی و گەردووندا بەڕێوە دەبرێن، یاسا و ڕێسایەکی دیاریکراو پەیڕەو دەکەن و هەڕەمەکی ڕوونادەن.

کاتێك لە هاوتەبایی یاساکانی گەردوون ڕادەمێنین، ڕاستەوخۆ لە ڕێی ژیرییەوە پەی بە یەکتایی بەدیهێنەرەکەیان دەبەین.

١- بۆ نموونە کاتێك ئاو لە جەستەدا کەم دەبێتەوە، گورچیلەکان کرداری دەردانی میز کەم دەکەنەوە تا ئەو ئاوە بگەڕێتەوە بۆ ناو جەستە و بەکاربهێنرێتەوە. کاتێك پێمان بەر پارچە شوشەیەك بکەوێت، خێرا لەش پەرچەکردارێکی باز هەڵدان دەکات بۆ خۆپاراستن لەو مەترسییە. (وەرگێڕ)

ناسینی ئەو بەدیهێنەرە و سوپاسگوزاربوونی، ئەرکێکی زۆر مەزن و پیرۆزی بەندەیە.

بەو پێیەی مرۆڤ هەمیشە تاسەمەندی بیستنی دەنگ و ئاوازە دڵڕفێنەکانە، هەرواش دەبێت تاسەمەند بێت بۆ گوێ ڕادێران لە پەیامی بەدیهێنەری هەموو ئەو دەنگانە.

پەیامی بەدیهێنەریش لەناو خودی خۆمان و هەموو گەردووندا ڕەنگی داوەتەوە.

موعجیزەی زمان

"(زمان) موعجیزەیەکی دیکەی بەدیهێنەرە. بۆ تێگەیشتنیش لەم نیعمەتە وەرن با هەڵوێستەیەك بکەین لە ئاست ڕۆڵی زمان لە ژیانی هەریەکەماندا. ئایا بە نەبوونی زمان، چی لە ژیانداکەم دەبوو؟ کەواتە نیعمەتێکە کە پێویست دەکات سوپاسگوزاری بەدیهێنەرەکەی بین".

پرۆفیسۆر زەکەریا ئاڵنوێر

لە گەڕەکەکەماندا مامە پیرەیەك هەبوو، کە بە هۆی نەخۆشییەوە هەستی تامکردنی لەدەست دابوو و، تامی هیچ خواردن و خواردنەوەیەکی نەدەکرد. زۆر جار پێی دەوتم: "ئای کوڕی خۆم! گەر مرۆڤ بەدرێژایی تەمەنی لە کڕنووشا بێت و، سەری ڕێز و شوکر و

بەندایەتی بۆ پەروەردگاری نەوی بکات، هێشتا لە ئاست تام و چێژی پارووییەك ناندا سوپاسگوزارییەکی شایستەی پێشکەش نەکردووە".

با ئەم جارە لە گۆشەنیگایەکی دیکەوە سەرنج لە بەهای ئەم نیعمەتە بدەین، تا بزانین مامە پیرە ڕاست دەفەرمووێت یان نا.

ئەو زمانەی کە بە هۆیەوە گوزارشت لە هەستی نارەزایی و، ئاسوودەیی و، خۆشەویستی و، سەرسوڕمان و بیروبۆچوونە تایبەتەکانمان دەکەین و، لە ڕێیەوە بیر و هەستەکانمان بە وشە دەردەبڕین و، بە جیهانی تاموچێژکردنی ئاشنا کردووین، بەرهەمی قودرەت و شاکاری دەستەڵاتی پەروەردگارە.

پێویستە گەر بۆ چەند ساتێکیش بووە سەرنج لە ڕۆڵی زمان بدەین، لە کرداری جوین و تامکردنی خۆراك و، کرداری ئاخاوتن و قسەکردن و، گونجاویی پێکهاتە و شوێنگەی زمان بەگوێرەی ئەرکەکانی..

لەگەڵ ئەوەشدا، لەبیرمان نەچێت: حاڵی کەسێکی بێ زمان (لاڵ) بهێنینە پێش چاومان.

بەو پێیەی (زمان) یەکێکە لە ئەندامە هەرە گرنگ و ناوازەکانی لەشی مرۆڤ، کەواتە با بۆ چەند ساتێك لە بەرانبەریدا هەڵوێستەیەك بکەین و لە میکانیزمی کار و پێکهاتە زانستییەکەی ڕابمێنین.

(زمان) بەهۆی پێکهاتە ماسوولکەییەکەیەوە ئەندامێکی نەرمە و، بە ئاسانی دەبزوێت.

لەناو (گۆپکەکانی) سەر ڕووەکەیدا (چەژە گۆپکەکان) هەن، کە کۆتایی دەمارە چێژوەرگرەکانیان تێدایە.

بۆئەوەی مرۆڤ بتوانێت تاموچێژی جیاوازی خۆراکە هەمە چەشنەکان بکات پێویستە لیکە ماددە لە دەمدا بڕژێنرێت بەسەر خۆراکەکاندا، کە ئەمەش ئەرکی (لیکە ڕژێنەکان)ە.

شایانی باسە گەر ماددەیەك لە لایەن لیکەوە نەتوێنرێتەوە مرۆڤ ناتوانێت تامی بکات.

ئێمە لە ڕێگەی (چەژە گۆپکەکان)ی زمانەوە تامی ئەو خۆراکە دەکەین کە لە لایەن (لیکە ڕژێنەکان)ەوە نەرم و شێدار دەکرێتەوە.

پاشان زمان دەبزوێت و، یاریدەی ددانەکان دەکات لە کرداری جویندا، کە کرداری جوین تەواو بوو زمان پاڵ بە خۆراکەکەوە دەنێت بەرەو گەروو و لەوێشەوە بەرەو گەدە.

ماددە خۆراکییەکان بەگوێرەی تامەکانیان دابەش دەکرێن بۆ چوار پۆلەوە: (تاڵ، شیرین، سوێر، ترش).

لەڕاستیدا توانای جیاکردنەوەی تاموچێژی هەزاران جۆر خۆراك و ناسینەوەی هەر یەکێکیان لە لایەن زمانەوە، ئەنجامی پلان و پرۆگرامێکی وردی بەدیهێنەرەکەیەتی.

هەستی (بینین) و (بۆنکردن)یش بەشێوەیەکی سەرنجڕاکێش هەستیاریی زمان بۆ تامکردن و، ئارەزووی خواردن زیاتر دەکەن.
هەر ئەم ئارەزووەش کرداری خواردنی خۆراکی کردووەتە پرۆسەیەکی خۆش و چێژبەخش.



چی بەکەسێك دەوترێت کە پێکهاتە و ڕێکوپێکی و دەم و ددان و لێو و چەناگە ببینێت و لەگونجان و ناوازەییان تێ نەگات

ئێمە لە ڕێگەی زمانەوە ئاشنا دەبین بەو خۆراك و بەخششانەی لەم دونیایەدا بۆمان ڕازێنراونەتەوە. کەواتە ئەم زمانە وەك هۆ و

پێناوێکه له ڕێیەوە پەی بە دەستەڵاتی بێ سنوور و ڕۆزیی بێشوماری پەروەردگار دەبەین.

لەم بارەدا پێویستە بڵێین: "خودایە! سوپاس و ستایش هەر شایەنی تۆیە، بەڕاستی پەروەردگارێکی بێهاوتا و مەزنیت".

هەر لە ڕێگەی زمانەوەیە کە دەروازەی نزا و پاڕانەوە بەردەوام بە ڕووماندا والایە.

(زمانی سوپاسگوزار) خاوەنەکەی بەرەو پایەبەرزەکانی گەنجینەی ڕەحمەت بەرز دەکاتەوە، بەڵام (زمانی ناسوپاسگوزار) تەنها وەك دەرگاوانی کارگەی گەدە ڕۆڵ دەبینێت.

ناسینی بەدیهێنەر گرنگترین ڕێیە بۆ خۆشویستنی، خۆشویستنیش گرنگترین هۆکاری سوپاسکردنی خاوەن بەخشش و ڕەحمەت و ڕۆزیی نەبڕاوەیە، مرۆڤ بەمە هەردوو جیهانی مسۆگەر دەکات، چونکە ئەرکی ئێمەی مرۆڤ لەبەرامبەر بەدیهێنەرماندا خۆشویستن و ناسینییەتی، پاشان ناساندنییەتی بە کەسانی تر، تا ئەوانیش خۆشیان بوێت.

ئەوەشی لەمە بێ ئاگایە، هەردوو جیهانی گرفتاری دەرد و چەرمەسەری دەکات.

موعجیزەی لووت

"با بۆ ساتێك بیر بكەینەوە.
وێنای جیهانێك بكەكە تێیدا بۆنی خۆش بوونی
نەبوایە. ئەوكات ژیان دۆخێكی دیكەی دەبوو و،
ئەم چێژەی ئێستای نەدەبوو.
خودای ئافەرێنەری ئەم بوونەوەرە، گشت شتێكی
بە پێوانەیەكی ورد و درشت داڕشتووە.".

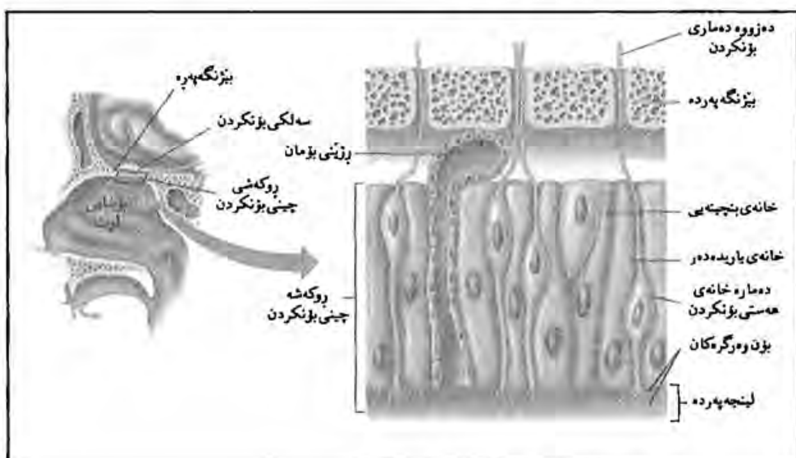
پرۆفیسۆر. مایكل لیۆن

مرۆڤ نرخی شتەكانی لە كاتی لەدەستدانیاندا لا ئاشكرا دەبێت و، دەشێت بەر لە لەدەستدانیان دەرك بە گرنگییەكەیان نەكات و سەرنجیان نەدات.

بەها و گرنگیی ئەركی (لووت)مان وەك هەستەوەرێك، لە كاتی ناساغی و هەڵامەتدا بۆ ئاشكرا دەبێت.

بوونی ئەم ئەندامە مەرجە بۆ زیندوومانەوەی جەستە و، تەنها هەستەوەرێك نییە بۆ بۆنكردن.

لووت لە شوێنێكی جەستەدا بەدیهێنراوە كە گونجاو بێت بۆ ڕاپەڕاندنی ئەركەكانی و لە هەر مرۆڤێكدا شێوەیەكی تایبەتی هەیە؛ وەك ئەوەی پەروەردگار بیەوێت سەرنجی مرۆڤەكان بۆلای ڕابكێشێت تا لە وردەكارییەكانی ڕابمێنن.



پێكهاتەی ئەم ئەندامە ئێسك و كڕكڕاگەیە و، كونە لووتەكانیش وەك دەرگایەكن بۆ چوونە ژوورەوە و هاتنە دەرەوەی هەوا. ڕووی ناوەوەی بە لینجە پەردەیەك ناوپۆشكراوە. كە ڕێژەی شێداریی هەوا لە بۆشاییەكانی لووتدا ڕاگیر دەكات، هەروەها وردە مووی تێدایە بۆ خاوێنكردنەوەی هەوای هەڵمژراو لە گەردە زیان بەخش و پیسەكان.

مووڵووله خوێنەکان و هەستە دەمارەکانی بۆن کردن دەکەونە ژێر ئەو لینجە پەردەیەوە و، بەزۆری لە بەشی سەرەوەی لووتدا چڕ دەبنەوە.

کاتێك تەنۆچکە بۆندارەکانی ناو هەوا بەر ڕووی ناوەوەی لووت دەکەون، هەستە دەمارەکان دەوروژێن و ئەو (ئیعازە) دەگوێزنەوە بۆ مێشك و، مێشکیش شیتەڵی دەکات و کرداری (بۆنکردن) دەسازێنێت. ناوپۆشی لووت بە لینجەپەردەیەك داپۆشراوە و، ئەم پەردەیەش کوڵك لەخۆ دەگرێت، ئەم کوڵکانەش لە چرکەیەکدا (٢٥٠) جار دەجوڵێنەوە.

ئەم جوڵەیە هاریکارە لە پاڵنان بە ڕژێنراوەکانی لووتەوە بۆ ناوەوە.

هەوای هەڵمژراو دەچێتە بۆشایی لووت و، بەسەر ئەم کوڵکانەدا گوزەر دەکات. مووەکانی بەشی پێشەوە دەبنە ئاستەنگ بەرانبەر دزەکردنی تەنۆچکە زیانبەخشەکانی نێو هەوا.

هەروەك باسمان کرد، لینجە پەردەش ڕێژەی شێداریی هەوای هەڵمژراو هاوسەنگ دەکات. لە پاشان کاتێك هەواکە بەناو بۆشاییە بەدەمارتەنراوەکاندا دەڕوات گەرم دەبێت، تا زیان بە سییەکان نەگەیەنێت.

ماددەیەکی دژە میکرۆب بە ناوی (لایسۆزایم-lysozyme)ەوە لە لایەن ڕژێنەکانی لووتەوە دەڕێژرێن و بەشدارن لە خاوێنکردنەوەی هەوای هەڵمژراو.

قۆناغی سەرەتایی پاکژکردنەوەی هەوا لە بۆشایی لووتدا ئەنجام دەدرێت، پاشان ئەو گەرد و تەنۆچکانەی لەنێو ڕژێنراوەکاندا دەمێننەوە، دەچنە ناو گەدەوە و لەلایەن ترشەڵۆکی گەدەوە دەتوێنرێنەوە.

کرداری (بۆنکردن):

لە بەشی ناوەوەی لووتدا دەمارە وەرگرەکانی بۆن هەن، کە بە وردە موو داپۆشراون، خانەکانی بۆنکردنیش لەم چینەدان، لووتی ئاژەڵ و بەتایبەت سەگ بەم خانانە ڕووپۆش کراوە، هەر بۆیە هەستی بۆنکردنی لە مرۆڤ زۆر بەهێزترە.

کاتێك تەنی بۆندار بەر ئەم چینە دەکەوێت، دەمارە خانەکان دەبزوێن و، (کرداری بۆنکردن) ڕوو دەدات.

دوایین لێکۆڵینەوەکان ئەوە دەخەنەڕوو کاتێك تەنە بۆندارە هەمەچەشنەکان دەچنە نێو بۆشایی لووتەوە و بەنێو وردە مووەکاندا بڵاو دەبنەوە، لەسەر خانەی وەرگری تایبەت دەگیرسێنەوە، واتە هەر وەرگرەو وەك (کلیل و قفڵ)ی تایبەت بە یەك کار دەکەن.

هەر تەنێکی بۆندار ئاڕاستەی دەمارەخانەیەکی تایبەت دەکرێت.

ئەركی لووت تەنها لە چوارچێوەی بۆنكردندا سنووردار نەكراوە، بەڵكو لە هەمان كاتدا وەك ئاگاداركەرەوەیەكیش كار دەكات.

كەمەندكێشمان دەكات بەرەو بۆنی خۆش، هەروەها بەهۆیەوە دەتوانین خۆمان لە خۆراك و ماددە خراپبووەكان بپارێزین. ئەم هەستیارییەی لووت بایەخێكی بەرچاوی لە ژیانماندا هەیە، كاتێك بە هۆی هەڵامەت و هەندێ نەخۆشیی دیكەوە بۆ ماوەیەك ئەم هەستەمان سست دەبێت، بەتەواوی هەست بە بایەخ و پێویستبوونی دەكەین.

لەڕاستیدا گونجاوترین و بێهاوتاترین ئەندام بە مرۆڤ بەخشراوە، تا بتوانێت بەهۆیانەوە بەچاكترین شێوە لە نێو بوونەوەراندا بگوزەرێت، لەو نابینایانە بڕوانە كە زیاتر پشتیان بە هەستی بۆنكردنیان بەستووە و، توانیویانە جێی چاوەكانیانی پێ بگرنەوە.. ئەو كات بێ هاوتایی ئەم ئەندامەت لا ڕوون دەبێتەوە.

خوای ئافەرێنەر، گەردوونی وەك سفرە و خوانێكی پڕ لە نیعمەت بە ڕووی مرۆڤدا ڕاخستووە.

هەر ئەو زاتەش بەدیهێنەری موعجیزەی هەستەوەرەكانی بۆن كردن و، تام كردن و، بینین و هەموو نیعمەتەكانی دیكەی ژیانە، تا بە باشترین شێوە سوود لەم گەردوونە وەربگرین.

ئایا بەندەیەك بە زاتـی بەدیهێنـەر و ئافەرێنـەری ئـەم دەراسـایانە ئاشنا نەبێت، لەناو دەریایەکی بێ ئاگاییدا نوقم نابێت؟

ئای! بێ ئاگایی چەندە سـتەمێکی گەورەیـە کـە مـرۆڤ لـە خـودی خۆی دەکات.

چۆن بۆن دەکەین؟

خانـەکانی بـۆنکردن لـە شـێوەی توێژاڵێکـدا ناوپۆشـی لووتیـان تەنیوە، ئەم توێژاڵەش پێی دەوترێت (پەردەی بۆنکردن) هەروەك لـە پێشتریشـدا ئاماژەمـان پێـدا ئـەم پەردەیـە بـە کۆمـەڵێکی زۆر کوڵـك داپۆشراوە. لە ئاژەڵاندا و بەتایبەتیش لە سەگدا ئـەم خانانـە تـەواوی بۆشایی لووت دادەپۆشن، هەر بۆیە توانای بۆنکردنیان بە بـەراورد بـە مرۆڤ زۆر بەهێزترە.

لە لووتی مرۆڤدا (٥.٠٠٠.٠٠٠) پێنج ملیۆن خانـەی بـۆنکردن هەیـە، کە لە توانایاندا هەیە (١٠.٠٠٠) دە هەزار بۆن لەیەکتر جیا بکەنەوە.

بیر بکەنەوە، بەخششەکانی ئەم دونیایـەمان زۆر سـادە و سـاکارن لەچاو بەخشش و پاداشتەکانی دوارۆژدا، هەر لە ڕامان لەم ئەندامـەوە دەتـوانین بـزانین کـە لـە جیهـانی نـەبڕاوەدا چ شـتانێکمان بـۆ ئامادەکراوە.

لـە خۆتـان نەپرسـیوە: ئـەم هـەموو خانەیـەی کـە هاوشـێوەی یەکدیشن، چۆن دەتوانن ئەم هەموو بۆنە لە یەکتر جیا بکەنەوە؟!

موعجیزەی جگەر

"(جگەر) لە لەشی مرۆڤدا هەزاران جۆر ئەرك ڕادەپەڕێنێت.
گەر جگەر دابەش بکرێت بۆ(٦٤) پارچە و، تەنیا یەك پارچەی
کارای بهێڵرێتەوە، ئەوا خانەکانی نێو ئەو تەنها پارچەیە دەتوانن
هەمان جگەری ساغی پێشوو پێك بهێننەوە؛ واتە ئەندامێکە
توانای خۆ دروست کردنەوەی هەیە.
بەڵام ئەوەی شایانی پرسیارە ئەوەیە کە ئەم خانانە لەلایەن کێوە
ئاڕاستە دەکرێن بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە ئاڵۆزە؟!".

پرۆفیسۆر. مصطفی نوتکو

جگەر لە ڕووی قەبارەوە یەکێکە لە گەورەترین ئەندامەکانی جەستە.

بایەخ و پێگەی ئەم ئەندامە بۆ مرۆڤ، وردە وردە لەگەڵ زیاتر بەرەوپێشچوونی زانستدا ڕوون دەبێتەوە. ئەندامێکی زۆر کاراشە،

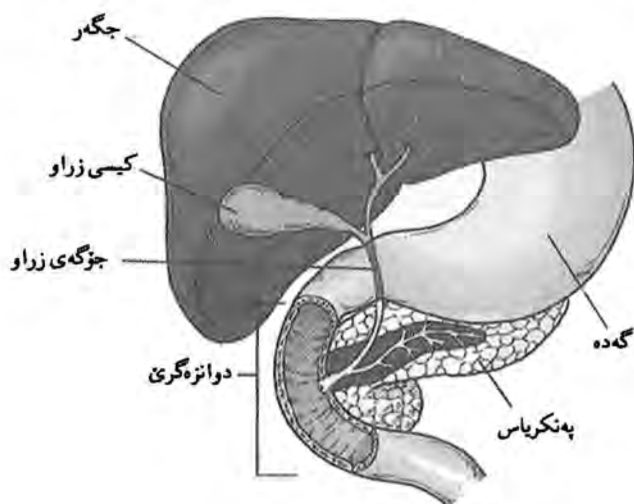
هەر بۆیە سەراپای کرداری ئەندامەکانی دیکەی جەستە ڕادەگرێت و ڕێکیان دەخات.

لێرەدا بۆ زیاتر حاڵی بوون لە بەهای ئەم ئەندامە، هەڵوێستەیەك لەسەر شێوازی کار ڕاپەڕاندنی دەکەین.

جگەر دەکەوێتە بەشی سەرەوە و لای ڕاستی ناوسکەوە.

لە چوار بەش پێکهاتووە کە پێیان دەوترێت (پەلەکانی جگەر) و، بە پەردەیەکی تەنك ڕووپۆشکراون.

بەهۆی زۆریی چالاکییەکانییەوە، پێویستی بە ڕێژەیەکی زۆری خوێن هەیە. هەر بۆیە لە لایەن تۆڕێکی دەمارە خوێنی ئاڵۆزەوە ماددە خۆراکییەکانی بۆ دابین دەکرێت.



دەمارە خوێنهێنەرەکان لە گەدە و، ڕیخۆڵە باریکە و، سپڵەوە خوێن ڕەوانەی جگەر دەکەن. هەروەها دەمارە خوێنبەرێکی دیکە کە لە شاخوێنبەرەوە جیا دەبێتەوە، خۆراکی جگەر دابین دەکات.

ئاشکرایە کە میکانیزمی کارکردنی جگەر زۆر ئاڵۆز و گرنگە.

ڤیتامینەکان و خوێیە کانزاییەکان و ماددە خۆراکییەکانی دیکە کە لە ڕێی خانەکانی ڕیخۆڵە باریکەوە هەڵدەمژرێن، لە جگەردا ئەمبار دەکرێن و، پاشانیش بەگوێرەی پێویستیی ئەندامەکانی جەستە پێیان دەریان دەداتەوە.

شەکر و ترشەچەوری و ترشە ئەمینییەکان کە گۆڕدراون بۆ گلایکۆجین، بەشێوەیەك -کە جەستە بتوانێت سوودیان لێ وەربگرێت- ئامادەکراون و، لە جگەردا کۆدەکرێنەوە تا کاتی پێویست.

هەروەها ئەو ماددە ژەهراوی و زیانبەخشانەی لە کاتی زیندەکارلێکدا دێنەکایەوە (زیندەکارلێکی خۆراك و ئەو ماددانەی ڕۆژانە دەیانخۆین) لەلایەن (جگەر)ەوە تێك دەشکێنرێن و، لەش لە زیانەکانیان دەپارێزرێت.

ئەرکێکی دیکەی جگەر دەردانی زەرداوە ماددەیە. ئەم ماددەیە پاش دروستکردنی لەلایەن جگەرەوە دەڕژێنرێتە ناو زراوەوە و، لەوێدا ئەمبار دەکرێت.

زەرداوە مـاددە لـە زراوەوە بـە جۆگـەی زراودا دەڕژێتـە دوانـزە گرێوە و، ئاستی شێداریی ڕیخۆڵە ڕادەگرێت.

ئەرکی سەرەکیی ئەم ماددەیە هەرسـکردنی مـاددە چـەورییەکانە، هەروەها ئەو ماددە ژەهراویی و زیانبەخشانەی کە لە لایەن خانەکانی جگەرەوە پاڵفتە دەکرێن، لە ڕێگەی ڕیخۆڵەوە دەردەداتە دەرەوە.

کۆئەندامی هەرسی ئەو کەسانەی بەهۆی نەخۆشییەوە زراویـان بـۆ لادەبرێت، خۆراکی چەوری پێ هەرس ناکرێت، هەر بۆیـە پزیشـك ئـەو جۆرە خۆراکانەیان لێ قەدەغە دەکات.

خانـەکانی جگـەر لـە خڕۆکـە سـوورە مردووەکـانی نـاو جگـەرەوە (زەرداو) دروست دەکەن. واتە هەندێك لە (خڕۆکـە سـوورەکان) پـاش بــەجێهێنانی ئــەرکی خۆیــان لــە خوێنــدا لەلایــەن جگــەرەوە بەکاردەهێنرێن بۆ بەرهەمهێنانی زەرداوە ماددە.

لەمـەوە تێبینیـی ئـەوە دەکـەین کـە بچـووکترین زیـادەڕەویش لـە جەستەدا ناکرێت و هەر شتە و پڕ بە بەهای خۆی بەکاردەهێنرێت.

ئەرکێکی دیکەی جگەر ڕاگرتنـی هاوسـەنگیی ڕێـژەی شـەکری نـاو خوێنە.

ڕژێنەکانی پەنکریاس و ڕژێنی سەر گورچیلەکان، وەك پەرچـەکردارێك بۆ فەرمانی (ناوەندی ڕاگرتنی ڕێژەی شەکری خوێن) لە مێشـکدا کـرداری بەرهەمهێنانی شەکری گلوکۆز لە جگەردا بەڕێوە دەبەن.

گەر ئەم سیستمە نارێکییەکی تێبکەوێت، بۆ نموونە گەر جگەر بەڕێژەیەکی زۆر شەکر بەرهەم بهێنێت، کەسەکە تووشی نەخۆشیی شەکرە دەبێت.

جگەر ئەندامێکە کە توانای خۆبونیادنانەوەی هەیە، ئەمە گەر بەشێکی بەهۆی ڕووداوێکەوە یاخود نەشتەرگەرییەوە لەدەست بدات. خانە ماوەکان بەخێرایی زیاد دەکەن و خانە لەناوچووەکان دروست دەکەنەوە. تەنانەت گەر دابەشکرێت بۆ (٦٤) پارچە و، تەنها یەك پارچەی بە تەندروستانە بمێنێتەوە، ئەوا خانەکانی ئەو تەنها پارچەیە بەشێوەیەکی زۆر خێرا دابەش دەبن و جگەرێکی تەواو دروست دەکەنەوە.

هەروەها ڤیتامین (B١٢) بەرهەم دەهێنێت و لەناو خۆیدا گلی دەداتەوە، کە ڕێگری لە کەمخوێنی دەکات و جار جارەش خرۆکە سپییەکانی خوێن بەرهەم دەهێنێت.

لەم گەشتەماندا بەنێو جیهانی کارەکانی جگەردا، چەندین ئاسەواری نایابی کردگارمان بەدیکرد و، کەمێك لە ئەرك و پێگەی ئەم ئەندامەمان خستە ڕوو، دڵنیا بن هێشتا چەندین ڕاستیی دیکەی گرنگیش لەبارەی ئەم ئەندامەوە هەن کە زانست ڕۆژ بە ڕۆژ پەردەیان لەسەر لادەبات.

نایابیی ئاسەواریش لەسەر هەر بوونەوەرێك، ڕەنگدانەوەی گەورەیی و دەستەڵاتی کردگاریەتی.

موعجیزەی ئێسك

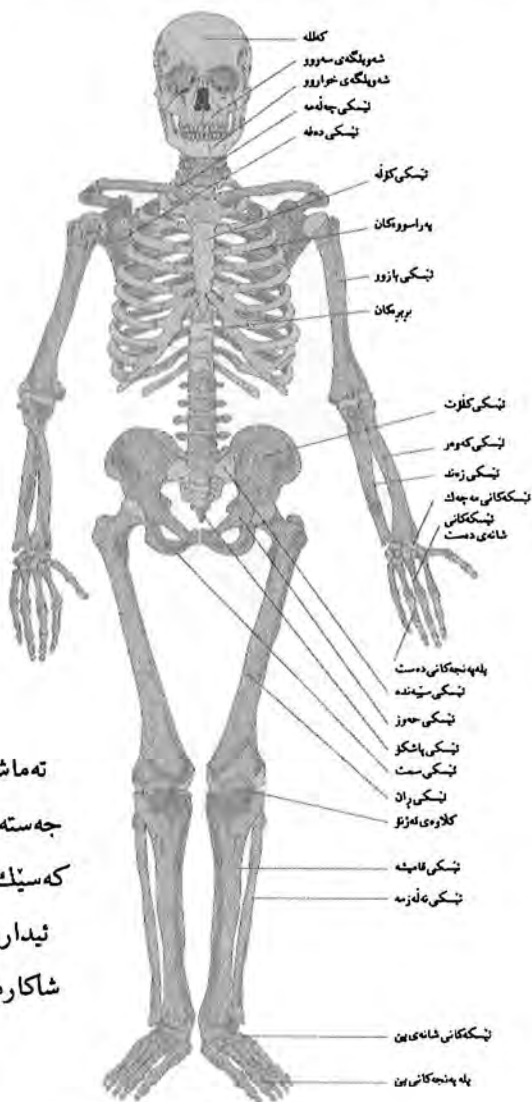
"ئێسك بناغەی جەستەی پێك هێناوە و، بەگونجاوترین شێوە بەدیهێنراوەکە بتوانێت ئەندامە ناوەکییەکان بپارێزێت و جووڵە و شێوەی لەش ڕابگرێت.
هیچ پارچە ئێسکێك بە زیادە یاخود وەك کەموکورتییەك دانەنراوە، بەڵکو وردەکارییەکی ناوازە لە بونیادیدا کراوە".

ئەلێکسیس کاریل

ئایا هەرگیز سەرنجی ئێسکە پەیکەری مرۆڤمان داوە؟
ئەگەر نا، ئێسکە پەیکەری مرۆڤ بهێننە بەرچاوتان و لە شێوەی ڕێکخستن و کارکردنی ورد ببنەوە.

ئێسکەپەیکەر لە (٢٠٦) ئێسك پێکهاتووە و بەتەواوی بەگوێرەی پێویستییەکانی مرۆڤ نەخشەی بۆ کێشراوە. ئەرکەکانی ئەم کۆئەندامە پێکهاتووە لە: ڕاگرتنی جەستە لەسەر پێیەکان و، پاراستنی ئەندامەکانی ناوەوە و، ڕێکخستنی جووڵەکانی لەش و، هاندانی کۆئەندامی دەماری و کۆئەندامی ماسوولکە، هەر بۆیە زۆر بەشێوەیەکی هەستیار و ورد بەدیهێنراوە.

با بەکورتی سەرنجێکی ئەم بەشەی جەستەی مرۆڤیش بدەین:



تەماشایەکی ئەم کۆشکی جەستەیە بکەن! دەگونجێت کەسێك لە بەرانبەر زانست و ئیدارەی نەخشێنەری ئەم شاکارەدا کڕنووش نەبات؟!

ئێسکە پەیکەر لە دوو بەشی سەرەکی پێکهاتووە: (ئێسك و کرکراگە).

ئێسکە پەیکەری مرۆڤ هەر لە قۆناغی کۆرپەلەیی و لە سکی دایکیدا دروست دەبێت. لە منداڵێکی تازە لە دایکبوودا (٣٠٠) ئێسك هەیە، پاشان چەند ئێسکێك پێکەوە دەلکێن و سەرەنجام ژمارەیان دەبێتە (٢٠٦) ئێسك.

بڕبڕەی پشت پایەی ڕاگری جەستەی مرۆڤە و گرنگترین بەشەکانی ئێسکەپەیکەرە و لە (٣٣) بڕبڕە پێکهاتووە.

(٧) بڕبڕەی بەشی سەرەوەی؛ بڕبڕەی مل پێکدەهێنن، ئەم ئێسکانە کەللەی سەریان لەسەر ڕاگیر دەبێت و بە شێوەیەك ڕیز کراون کە بەهۆیانەوە سەر بتوانێت لەسەر تەوەرەی خۆی بە گۆشەی (١٨٠) پلە بسووڕێت.

لە سایەی شێوازی ئەم بڕبڕانەوە دەتوانین سەرمان بۆ سەر و خوار بجوڵێنین و بەئاسانی بەم لاولای خۆماندا مل بجوڵێنین بۆ ئەوەی پێویست بەوە بکات هەموو لەشمان بسووڕێنین.

(١٢) بڕبڕەی پاش ئەم (٧) بڕبڕەیە، بڕبڕەکانی سنگ پێك دەهێنن و توانای جووڵەیان نییە، چونکە لە بنەڕەتدا جووڵەیان پێویست نییە.

(٥) بڕبڕەی خوارەوەش (بڕبڕەی کەمەر)یان پـێ دەوترێـت و، (٥) بڕبڕەی دواتریش بڕبڕەکانی کەلەکـەیان پێـك هێنـاوە و، (٤) بڕبـڕەی کۆتاییش بڕبڕەکانی سێبەندەیان پێ دەوترێت.

پاراستنی دڕکەپـەتك لـە زیـان، لـە گـرنگترین ئەرکـەکانی بڕبـڕەی پشتە.

برینـدار بـوونی دڕکەپــەتك -کـە گـرنگترین ئەنـدامی کۆئەنـدامی دەمارییە- دەبێتە هۆی سڕ بوون یاخود لـە کارکـەوتنی ئەندامـەکانی دیکە بەدرێـژایی تەمـەن. هـەر لەبـەر ئەمـە، ئـەم ئەندامـە هەسـتیار و گرنگە بە سـێ پـەردە و لـە دیـوی دەرەوەش بـە بڕبڕەکـان چـاکترین پارێزگاری لێکراوە.

هەروەها ئەو شلەیەی دەکەوێتە نێوانی ئـەم پەردانـە بەرپرسـیارە لە پاراستنی دڕکەپەتك لە هەر پەستان و زەبرێکی دەرەکی.

لە هەر هەنگاوێکماندا، بڕبڕەکانی پشت لەسەر یەکتری دەجووڵێن.

جووڵەی بەردەوامی بڕبڕەکان لەسەر یەکتری دەشـێت ببێتـە هـۆی سوانی ئەم بڕبڕانە. هەر بۆیە بـۆ ڕێگـرتن لـە ڕوودانـی ئـەم زیانـە، لـە نێوانی بڕبڕەکاندا کرکراگە هەیە، کە ڕۆڵی کەمکردنـەوەی لێکخشـاندن دەبینن.

گەر ئەم کرکراگانە بە هەر هۆیەکەوە زیانیـان پـێ بگـات و برینـدار بـبن، مـرۆڤ ناتوانێـت سـەرلەنوێ دروسـتیان بکاتـەوە، بـەڵکو تـەنها

چارەی ئەوەیە بە نەشتەرگەری کرکراگە زیان پێگەیشتووەکەی بۆ دەربهێنرێت و شتێکی دیکە لە بریان دابنێت.

تەنها بەم ڕێگەچارەیە دەتوانرێت ڕێگری لەو ئازار و ناڕەحەتییانە بکرێت کە بەهۆی داخورانی برپڕەکانەوە دروست دەبن.

ئێسکەکانمان بە شێوەیەك دروست کراون بتوانن ئەرکی پاراستن و ڕاگرتنی جەستە بەباشی جێبەجێ بکەن.

بۆ نموونە ئێسکی (ڕان) لە توانایدایە (یەك تەن) لە باری ستوونیدا هەڵ بگرێت و، لە کاتی هەر هەنگاونانێکیشماندا دەتوانێ سێ ئەوەندەی بارستایی جەستەی خۆمان هەڵبگرێت.

ئێسکەکان کە پایەی ڕاگری جەستەن، لەگەڵ ئەوەی خاوەن پێکهاتەیەکی پتەون، دەشتوانن جەستە لە زەبر و هێزە دەرەکییەکان بپارێزن بەهۆی بوونی ڕادەیەك لە نەرمی لە پێکهاتەکەیاندا.

ئەو قودرەتەی مرۆڤی بەدیهێناوە، جەستەی بە ڕەچاوکردنی هەموو ئەو وردەکارییانەوە خولقاندووە.

جووڵەی جەستە بە بوونی ئێسکەکانمانەوە بەندە.

جومگەی نێوان ئێسکەکانیش ڕۆڵی گرنگیان هەیە.

جووڵەی سەر و مل و دەست و قۆڵ و قاچ و پەنجەکانمان لە ڕێی ئەو جومگانەوە دەبێت کە ئێسکەکانی ئەو ئەندامانە پێکەوە دەبەستنەوە.

پێکهاتەی جومگەکان، بەگوێرەی ئەو شوێنەی کە تێیدان دەگۆڕێت.

توانای جووڵە لە هەموو جومگەکاندا وەك یەك نییە، هەر ئەندامێك پێویستیی بە جووڵەی زۆر بێت، سیستمێکی تێدا دامەزراوە کە ئەم بارودۆخەی بۆ بڕەخسێنێت.

جگە لەمە، جومگەکانیش سیستمێکی چاودێری و چەورکردنی تایبەتی بۆ ئامادە کراوە؛ چونکە جومگەکانی نێوان ئێسکەکانی مرۆڤیش هاوشێوەی ئامێرەکان پێویستیان بە چەورکردن هەیە بۆ ڕێگە گرتن لە داخوران و سواندنیان و، ئەم پێویستییەش بە شلەیەکی تایبەت دەستەبەر دەکرێت.

ئێمەی مرۆڤ ئاگامان لە هیچ کام لەو وردەکارییانە نییە کە جەستەمانی لەسەر دروستکراوە و، بگرە تەنانەت بەڕێوەبردنی هەموو زیندە چالاکییەکانی ئەم جەستەیە بە ویست و ئاگایی خۆشمان نییە.

ئەمانە هەمووی ئاماژەن بۆ بوونی خاوەن دەستەڵاتێك کە بەئاگایە لە چۆنییەتی ئەم جەستەیە زیاد لە ئاگایی مرۆڤ بە جەستەی خۆی و،

بەتوانایە لە بەڕێوەبردنیدا، ئەگەر نا هیچ ئەندامێکمان خاوەن ژیریی نییە تا خۆی خۆی بەڕێوە بەرێت.

ئەوەی دەمێنێتەوە ئەوەیە بپرسین کە: ئایا ئەمانە چ پەیامێك بە مرۆڤ دەگەیەنن؟

ناسینی بەدیهێنەری جەستە وا لە مرۆڤ دەکات بەندایەتیی بۆ بکات، پەرستنی ئەو زاتەش گەورەترین و پیرۆزترین کارێکە مرۆڤ پێی گەورە بێت و پێی بەرز ببێتەوە.

دەنا، ئەوانەی سووکایەتی بە نیعمەتەکانی پەروەردگاریان دەکەن، دەچنە ئاستی مرۆڤێکی بێ ژیرییەوە.

موعجیزەی پێست

"پێست سیستمێکی پارێزگاری بۆ جەستە دابین دەکات.
هەستە دەمارەکانیشی تێدایە و، ڕەنگ و شێوەی
جیاواز بۆ هەر مرۆڤێك جیاواز لە مرۆڤەکانی دیکە
دابین دەکات.
ئایا ئەمە نیعمەتێکی پەروەدگار نییە؟"

د. ئەحمەد یاقوت

پێست گرنگترین قەڵغانی مرۆڤە، بەشێوەیەکی زۆر گونجاو لەگەڵ پێکهاتەی جەستەدا دروستکراوە کە هەرگیز توانای جوولەی جەستەی بە هیچ شێوەیەك سنووردار نەکردووە.

با بیر بکەینەوە، گەر پێستمان ئەوەندە هەستیار بووایە یاخود نەرم بووایە کە لە کاتی هەموو جووڵەیەکماندا ناڕەحەتی بکردینایە، حاڵمان وەك ئێستا دەبوو؟

قودرەت و تەقدیری پەروەردگار لە هەموو پارچەیەکی بوونـەوەردا ڕەنگدانەوەی هەیە و، پێستی مرۆڤیش یەکێکە لەو بەدیهێنراوانەی کە شایانی لێ ڕوانینە.

لـەم باسـەماندا ئـەوە دەسـەلمێنین کـە پێسـت چـەند ئـەرکێکی بنچینەیی گرنگی هەیە و ناکرێت جەستە بێ ئەو بێت.

١- جەستەمان دادەپۆشێت.

٢- جوانییەك دەبەخشێت بە جەستە.

٣- جەستە لە کاریگەریی زیانبەخشی دەرەکی دەپارێزێت.

٤- پلەی گەرمیی لەش ڕادەگرێت.

٥- کـــرداری دەردانـــی ئـــارەق و هەنـــدێ مـــاددەی دیکـــەی لەئەستۆدایە.

٦- بەهۆیـەوە هەسـت بـە گۆڕانکارییـەکانی جوولـە و گـەرمی و پەستان دەکەین.

پێست لە دوو بەش پێکهـاتووە: بەشـی سـەرەوە (توێـژ) و بەشـی ژێرەوە (بن توێژ). ئەم دوو بەشەش لـەناو خۆیانـدا دابـەش دەبـن بـۆ چەند بەشێکی دیکە.

بەشی هەرە دەرەکیی پێست (توێژ) لە خانەی مردوو پێکهاتووە.. چەوری و ئارەقـە ڕژێنـەکان و مووەکـان و تاڵـە قـژەکان لـە خانـە مردووەکـانی ئـەم چـینەوە سـەر هـەڵ دەدەن. جگـە لەمانـەش

نینۆکەکانی دەست و پێکان هەر لە خانەکانی چینی سەرەوەی پێستدا دروست دەبن.

مووەکانی پێست لە هەر شوێنێکی جەستەدا بە شێوە و ئەندازەی جیاواز دەردەکەون، بەم شێوەیە قژی سەر و برۆ و برژانگ و ڕیش پێکدەهێنن.

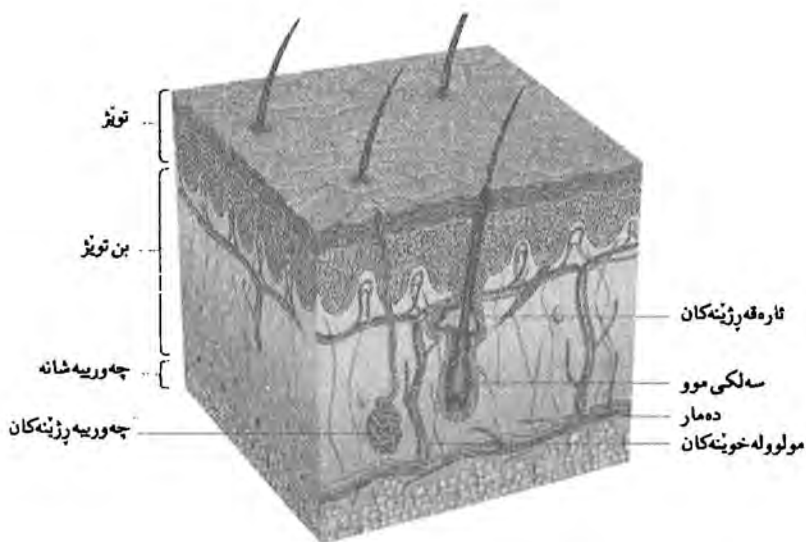
هاوشێوەی هەموو شتەکانی دیکە، حیکمەتی گرنگ لە بەدیهێنانی مووەکانیشدا هەیە.

بۆ نموونە گەر قژ نەبووایە، مرۆڤ هەم لە ڕووی ڕووکار و شێوەوە جوانییەکەی کەم دەبوویەوە، هەم لە ڕووی هەندێ کرداری فسیۆلۆجیشەوە زیانی تووش دەبوو.

خاڵێکی دیکەی سەرنجڕاکێش، توانای درێژبوونەوە و ئەندازەی مووەکانە لە شوێنە جیاوازەکانی جەستەدا. بێگومان ئەمە دەرئەنجامی پلان و پرۆگرامێکی داڕێژراوە.

مووەکانی ڕیش و برۆ و قژ و شوێنەکانی دیکەی جەستە، توانای درێژبوونەوە و زۆربوونیان بە هەمان ئەندازەی یەك نییە، سەرەڕای ئەوەی کە لە یەك جۆر شانە پێك هاتوون.

مووەکان جگە لەو بەشەیان کە لە دەرەوەی جەستە دەبینرێت، لەناوەوە ڕەگیان هەیە کە بە دەماری هەستەوەر و دەمارە خوێن لە پێستدا پتەوتر کراون.



سەرنجڕاکێشترین شت لەپێستدا ئەوەیە کە هەر سانتیمەترێکی و، هەر دەمیلەیەکی مۆر و ئیمزای ناوازە و تایبەتی پێوەیە، ئەم ئیمزایە هی هونەرمەندی زانا و دانا بە هەموو شتێکە، یاخود سروشتی بێ هەست و نەست؟!

هەر تاڵە موویەك دەماری سەربەخۆی هەستەوەر و خوێنی هەیە. هەر بۆیە لە کاتی هەر ڕووداوێکی کتوپڕ یاخود دڵتەزێندا، موەکان ڕەق دەبن و پێست گرژ دەبێت، ئا ئەمە بەهۆی ئەو هەستە دەمارانەوە ڕوو دەدات.

ئارەقە ڕژێنەکان لە چینی خوارەوە (بن توێژی) پێستدان، بەڵام لە خانەکانی چینی سەرەوە (توێژی) پێستەوە دروستکراون و، لە ڕێگەی کونەکانی پێستەوە دەردەدرێنە دەرەوە.

پێستیش لە ڕێگەی ئەم ڕژێنانەوە هەناسە دەدات و پاك دەکرێتەوە.

پاش چینی ژێرەوەی پێست، کە کۆتایی هەستە دەمارەکان و موولوولەکانی تێدایە، چینێکی چەوری بەدیدەکرێت کە خۆراکی چینی سەرەوەی پێست دابین دەکات.

میلانین ئەو ماددەیەیە کە ڕەنگ بە پێست دەدات و لەلایەن ئەو خانانەوە دەڕێژرێن کە پێیان دەوترێت خانەی میلانین و لە چینی سەرەوەی پێستدان.

پێست هۆکاری بەرکەوتنە، ئەمەش بە خاسییەتێکی گرنگ دادەنرێت. هەستی بەرکەوتن بەتایبەتی لە دەست و پەنجەکاندا بەهێزە.

بەم هەستە دەتوانین خاسییەتەکانی وەك ڕەقی و، نەرمی و، گەرمی و، ساردی لە یەك جیا بکەینەوە، هەروەها وەك ئاگادارکەرەوەیەکیش وایە لە هەموو پەستان و بەرکەوتنێکی دەرەکی.

ئەم بەرگە زیندووەی جەستە دادەپۆشێت لە بەشەکانی لەپی دەست و پەنجەدا هێڵ و نەخشی جیاوازی تێدایە و، شێوەی ئەو هێڵ و نەخشانەی هیچ کەسێك لە کەسێکی تر ناچێت. هەر بۆیە هەر مرۆڤێك جێ پەنجە (پەنجەمۆر)ی تایبەت بە خۆی و جیاواز لە هەموو کەسێکی دیکەی هەیە.

ئایا جگە لە زاتێکی مەزن، کێ هەبێت خاوەنی ئەو جۆرە وردەکاری و لێهاتووییە بێت؟

گەر هەموو سیستم و ئەندامەکانی دیکەی جەستە هەبوونایە و پێست نەبووایە، جگە لەوەی کە پەردەیەك نەدەما لە نێوان جەستە و کەشوهەوای دەرەوەدا و هەستی بەرکەوتن و پاراستنی جەستە لە ئازادا نەدەما، شێوەی مرۆڤیش زۆر ترسناك دەبوو! ئەوکات هەرچی ئێسك و ماسوولکە و چینی چەوری و دەمار و موولوولەکان هەیە دەردەکەوتن..

هەموو ئەمانە هەمیشە لەبەرچاومان دەبوون و لەوانەشە کۆئەندامی دەماریمان بەم هۆیەوە بشێوایە.

بەم شێوەیە، داپۆشینی ئەم جەستە ڕێکوپێکە بە پێستی ڕەنگ جیاواز جوانییەکی تایبەتی بە هەر یەکێکمان بەخشیوە.

بوونی هەمان شێوە جەستە لە هەموو مرۆڤەکاندا نیشانەی تاکیی بەدیهێنەریانە، لەگەڵ ئەوەشدا جیاوازیی شێوە و ڕووخسار و جوانی

هەر مرۆڤێکیش نیشانەی قودرەتی بەرفراوان و بێ کۆتا و ئیحسانی پەروەردگارە بەسەر هەر یەکێکمانەوە.

لەم باسە زانستییەدا هەوڵماندا ئەوە ڕوون بکەینەوە کە جەستەی مرۆڤ چەندە موعجیزەیەکی نایابە و، چۆن بە زمانی حاڵ بە بەدیهێنەرەکەیمان ئاشنا دەکات.

لەم باسانەدا بینیمان کە هەر خانە و ئەندام و سیستمێك خۆی لە خۆیدا جیهانێکی سەرسامکەرە. هەموو ئەم جیهانانە زۆر بە نیزام و حیکمەتەوە پلانیان بۆ دانراوە و بەدیهێنراون.

ئەمانە پێمان دەڵێن کێ بێت ئەوەی بەم شێوە کامڵ و نایابە ئەم بوونەوەرە و مرۆڤی بەدیهێناوە جگە لە خوای پەروەردگار؟

جا ئەو مرۆڤەی بەرانبەر بەم زاتە میهرەبان و خاوەن جوانی و ڕزق و ڕۆزییە فراوانە لە ئەرکی خۆی وەك بەندەیەك ناپرسێت، چەندە زیان بە خۆی دەگەیەنێت!

ئاخر دووربوون لە زاتێکی وا باڵادەست و بەخشندە جگە لە زیان و ستەم شتێکی دیکە بە مرۆڤ دەگەیەنێت؟

جا مرۆڤی ژیر زوو دەرك بە ڕاستییەکان دەکات و هەڵوێستی گونجاوی دەبێت.

دەنا دوور بوون و بێ ئاگابوون لە پادشایەکی خاوەن ڕەحم و چاکە، دەرەنجامەکەی هەژارکەوتن و بێ کەس بوونە.

موعجیزەی ماسوولکە

"ماسوولکەکان ڕێکخەری جووڵەی لەشی مرۆڤن و،
بەشێوەیەك ڕێکخراون کە بۆ جووڵە پێویستەکانی
جەستە گونجاو بن
ناکرێت ئەم وردەکارییانە لە ڕێکەوتێکەوە
سەرچاوەیان گرتبێت، بەڵکو جێ دەستی وەستایەکی
زۆر دانا و زانان".

پ.د. موستەفا ئۆزسۆی

دوو جۆر ماسوولکە هەن، (هێڵدار و بێ هێڵ)، ئەو ماسوولکە هێڵدارانەی لە ڕێی ژێی ماسوولکەکانەوە بە ئێسکەکانەوە پەیوەستکراون بە (ئێسکە ماسوولکە) ناوزەند دەکرێن.

کاتێک لە ژێر مایکرۆسکۆبدا سەیری ئەم ماسوولکەیە بکرێت دەبینرێت کە لە خانەی شێوە تەشیلەیی پێکهاتووە.

ماسوولکە جووڵەی ئەندامەکان دەستەبەر دەکات، دەمارەکانیش جووڵەی ماسوولکەکان ئاڕاستە دەکەن. هەر خانەیەکی ماسوولکە لە پرۆتینی (ئاکتین و مایۆسین) پێکهاتووە، ئەم پرۆتینانە بەرپرسیاری گرژبوون و خاوبوونەوەی ماسوولکەکانن.

لە کاتی گرژبووندا ماسوولکەخانەکان وزە لە گلوکۆزی ئەمبار کراوەوە بەدەست دەهێنن و بەم کردارەش گەرمی بەرهەم دەهێنن.

کاتێك لە ئەنجامی کۆمەڵە هاوکێشەیەکی کیمیاییەوە ئۆکسجین لە ماسوولکەخانەکاندا کەم دەبێتەوە، (ترشی لاکتیك) کۆدەبێتەوە، کۆبوونەوەی ئەم ماددەیە واتای ماندووبوونی ماسوولکەکانە.

کاتێك پشوو دەدەین ئەو ئۆکسجینەی هەڵی دەمژین و دەچێتە خانەکانمانەوە، لەگەڵ ئەم ترشی لاکتیکەدا کارلێك دەکەن و لەئەنجامدا وزە بەرهەم دێت و لە ماسوولکەخانەکاندا ئەمبار دەبێت.

ئەو ڕووداوانە لە ماوەیەکی زۆر کورتدا و بێ ئاگالێبوونی خۆمان ڕوودەدەن، هەر بەشێکی بچووکی جەستەشمان ئەم ڕووداوانەی بە جوانترین و ڕێکوپێکترین شێوە و بێ هیچ ناڕێکییەك تێدا ڕوودەدات.



ئەو کەسەی کە ماسولکەکانی بەگونجاوترین شێوە بۆ مرۆڤ فەراهەم هێناوە، دەبێت زاتی دروستکەری مرۆڤ بێت.

ماسوولکەکان لە ئاست هەر ڕووداوێکی کتوپڕ یاخود ئاگادارکەرەوەد گرژ دەبن، هەر کە ئاگادارییەکە کۆتایی پێ هات، ئەوانیش دەگەڕێنەوە سەر باری ئاسایی خۆیان.

گەر ماسوولکەکان خاو نەبوونەوە و لە حاڵەتێکی گرژبوونی بەردەوامدا مانەوە ئەوا ڕەق دەبن، وەك چۆن لە نەخۆشی گەزازدا ڕوودەدات. بەڵام دۆخی ڕەق بوونی ماسوولکەکان لە پاش مردن لە ئەنجامی نەمانی ئۆکسجینەوە دروست دەبێت، چونکە لە کەسی مردوودا ئۆکسجین هەڵمژین نامێنێت و خانەکان ئۆکسجینیان تێ ناچێت و (ترشی لاکتیك) بە ئەندازەیەکی زۆر لە خانەکاندا کۆ دەبێتەوە و وزەی ناو خانەکان کۆتاییان پێ دێت، ئەمەش واتای ڕەق بوونی ئەم ماسوولکەخانانەیە.

جووڵەکانی جەستە، لە ڕێگەی ماسوولکە جووتە هاودژەکانەوە ئەنجام دەدرێت.

لە کاتێکدا ماسوولکەیەك گرژ دەبێت، ماسوولکە بەرانبەرەکەی خاو دەبێتەوە، ئەم کردارەش لە ماسوولکەی بازوودا بەدی دەکرێت.

کاتێك بازوومان بۆ سەرەوە دەنوشتێنینەوە، ماسوولکەی بازوومان ئێسکی پێشەوەی قۆڵمان بەرەو سەرەوە ڕادەکێشێت. لەم دۆخەدا ماسوولکەی بەشی پشتەوەی ئێسکی بازوومان لە دۆخی خاوبوونەوەدایە. کاتێکیش کە قۆڵمان ڕاست دەکەینەوە، بارودۆخەکە

پێچەوانە دەبێتەوە. واتە ماسوولکەی بەشی پێشەوە خاو دەبێتەوە و لەم دۆخەدا ئەوانەی بەشی پشتەوە گرژ دەبن.

ئێسکە ماسوولکەکان لە ژێر کاریگەریی جۆراوجۆردا گرژ دەبن.

ئـەم کاریگەرییانـە دەکرێـت کاریگـەریی ژینگـەیی و بەرکـەوتن و برینـــداربوون و کارەبـــایی بـــن، دەشـــکرێت لـــە ڕێگـــەی ئـــەو ئاگادارکەرەوانەوە بن کە لە مێشك و درکە پەتکەوە سەرچاوە دەگرن بۆ ئەو ماسوولکەیە.

هەر لەم ڕوانگەیەوە، یەکەم پـارێزەری جەسـتە لـە کـاتی ڕوودانـی هەر ڕووداوێکی کتوپڕدا ماسوولکەکانن.

ماسـوولکە بـێ هێڵـەکانیش (لووسـە ماسـوولکەکان)ە کـە لـە دەرەوەی ویستی خۆمان کار دەکەن.

ئەم ماسوولکانە لە ئەندامە ناوەکییەکانی جەستەدا بوونیـان هەیـە و لە خانەی شێوە (تەشیلەیی) پێکهاتوون.

بـۆ نموونـە ماسـوولکەکانی سورێنچـك و، گـەدە و، ڕیخۆڵـە و، منداڵـدان و، ماسـوولکەکانی دەوری میزەڵـدان هـەموویان لـەم جـۆرە ماسوولکەیە پێکهاتوون.

ماسوولکەکان کە جووڵەی جۆراوجۆری جەستە دەستەبەر دەکەن، پێکهاتـە نەرمەکـەیان وا دەکـات گونجـاو بـن بـۆ ئەنجامـدانی هـەر جووڵەیەکی لەش.

جـۆرێکی دیکـەی ماسـوولکە لــە جەسـتەماندا هەیــە، ئــەویش (ماسوولکەی دڵ)ە، کە جۆرێکی دیکەیە لەو ماسوولکانەی بێ ئاگا و ویستی خۆمان کـار دەکـەن و لـە ژێـر کـۆنترۆڵی خۆمانـدا نـین، ئەمـە سەرەڕای ئەوەی لە جۆری ماسوولکە هێڵدارەکانیشن.

ئەم پێکهاتەیەشی پێویستییەکی ژیانـە، خـۆ گـەر ماسـوولکەی دڵ بەم جۆرە نەبووایە، ئەوکات دەبوو خۆمان بە بەردەوامی کارمـان پـێ بکردایە و چـاودێرییمان بکردایـە، ئـەو کاتـەش بچـووکترین فـەرامۆش کردن ژیانمانی دووچاری مەترسییەکی زۆر دەکردەوە.

کـارکردنی ماسـوولکەی دڵ لـە ڕێگـەی کارەباوەیـە. ئـەو تەوژمـە کارەباییانەی لە (گرێی گیرفانیی گوێچکەلە)دا دروست دەبن و لەوێوە بۆ بەشەکانی دیکەی دڵ دەگوازرێنەوە ماسوولکەی دڵ دەخەنە کار.

واتە ماسوولکەکانی دڵ لە گرژبـوون و خاوبوونـەوەی بەردەوامـدان بۆ پاڵنـان بـە خوێنـەوە بـەرەو خانـەکانی جەسـتە، (گرێـی گیرفـانیی گوێچکەلە) تەوژمی کارەبایی دەنێرێت بۆ خانە ماسـوولکەییەکانی دڵ و ئەم کردارەی پێ ڕوودەدات.

گەر ئەم سیستمە کارەباییە کار نەکات، ئەوکات دەبێت دڵ بخرێتە ژێر ئامێری دروستکەری کارەبای دڵەوە، تا سـەرلەنوێ کارکردنـەوەی دڵ دەستەبەر بکات.

لەڕاستیدا ئەوەی ئەم سیستمە تۆکمە و بەپێزانەی جەستەی مرۆڤی دابین کردووە نە مێشکە، نە ڕژێنەکانە، نە هیچ ئەندامێکی دیکەیە، چونکە هەموو ئەمانە بەگوێرەی یاسایەك کار دەکەن کە خۆیان دروستکەری ئەو یاسایە نین، ئەندامەکان بەشێوەیەکی موعجیزەئاسا بەدیهێنراون و شێوازی کارکردنیشیان هەر موعجیزەئاسایە.

کەواتە هەر بەشێکی جەستەمان سەرگوزشتەیەکە لە باسی بەدیهێنەر بۆمان.

موعجیزەی کۆئەندامی هەناسە

"جەستەی مرۆڤ بێ ئۆکسجین لەکار دەکەوێت، سوتەمەنیی
جەستە ئۆکسجینە و، ماددەیەکی زۆر هەرزان بەهاشە..
کەمێك دەم و لووتتان داخەن و هەست بە ڕادەی گرنگیی
ئەم ماددەیە و ئەم سیستمی هەناسەدانە بکەن
ئایا هەست بە دەربڕینی سوپاسگوزاری ناکەن بەرانبەر
بەدیهێنەری ئەم سیستەمە؟"

پرۆفیسۆر و دکتۆر ئێدوارد بیل

بۆئەوەی نرخی هەر شتێك بزانیت، لەو کەسانە پرسیار بکە کە ئەو شتەیان لەدەستداوە، پاشان هەست بە بەهای ڕاستەقینەی دەکەیت. ئەوانەی دووچاری ڕەبۆ و نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە بوونەتەوە، دەرك بە گرنگیی هەر چرکەیەکی ئەم سیستەمە دەکەن.

با بڕوانین زاتی بەدیهێنەر ئەم کۆئەندامەی چۆن بەدیهێناوە:
چەند ئەندامێکی گرنگ ڕۆڵ لە کرداری هەناسەداندا دەبینن.
بەکورتی، کرداری هەناسەدان بریتییە لە وەرگرتنی ئۆکسجین لە هەواوە بۆ ناو سییەکان، لەوێشەوە بۆ ناو خوێن، چونکە ئەم ئۆکسجینە بۆ کرداری بەرهەمهێنانی وزە لە خۆراکەوە پێویستە. پاشانیش دەرکردنەوەی ئەو دوانەئۆکسیدی کاربۆنەی لە ئەنجامی دروستکردنی وزەوە دروست دەبێت.



دەتانەوێت بزانن کە کۆئەندامی هەناسەدان چ موعجیزەیەکە؟ دەی دەم و لووتتان بۆ ساتێك دابخەن و ئەوکات سوجدەی شوکر بۆ بەخشەری ئەو نیعمەتە گەورەیە بەرن

لە جەستەدا ئەندامی تایبەت بۆ ئەم زیندە چالاکییە ڕەخسێنراوە، ئەو سیستمەشی لە کۆی ئەم ئەندامانە پێك دێت بە یاسا و ڕێسای زۆر تایبەت و ورد بەڕێوە دەچێت.

مرۆڤ بۆ ئەوەی بژی پێویستی بە سووتاندنی ئەو ماددە خۆراکییانەیە کە ڕۆژانە وەریان دەگرێت، تا وەك سووتەمەنییەك بۆ چالاکییەکانی جەستەی بەکاریان بهێنێت. ئەو خۆراکانەی لە ڕێگەی دەمەوە وەریان دەگرین لە کۆئەندامی هەرسدا هەرس دەکرێن و دەکرێنە یەکەی خۆراکیی بچووك و پاشان دەچنە خوێنەوە، خوێنیش ئەو یەکە خۆراکییانە وەك پرۆتین و شەکری گلوکۆز و چەوری و ترشی ئەمینی بەگوێرەی پێویست بۆ تێکڕای خانەکانی لەش دەگوازێتەوە.

خانەکان ئەو خۆراکەی وەریدەگرن بە ڕێگەی کارلێك لەگەڵ ئۆکسجیندا دەیسووتێنن و وزەی لێوە پەیدا دەکەن. ئەم گۆڕینی خۆراك بۆ وزەیە کردارێکی تابلێیت ناوازە و سەرسوڕهێنەرە.

کرداری هەناسەدان لە ڕێی دەم و لووتەوە کە هەوا لێیانەوە دەچێتە ژوورەوە دەست پێ دەکات.

سیستمی پاڵاوتن لە نێو ئەم ئەندامانەدا و بە تایبەتی لە لووتدا هەیە. لووت لە دیواری ناوەوەیدا بە موو داپۆشراوە و ماددەیەکی

لینج دیوارەکەی داپۆشیوە بۆ ڕێگرتن لە تۆز و خۆڵ و گەردەکانی ناو هەوا.

هەر لەبەر ئەوە هەوای هەڵمژراو بە بەرکەوتنی دیواری لووت شێدارتر و گەرمتر دەبێت، لە ئەنجامدا هەوایەکی شێدار و پاکژ کراوە لە تۆز و گەرد بە بۆریی هەوادا دەچێتە سییەکانمانەوە.

بۆری هەوا درێژییەکەی (٢٥) سم دەبێت و، (٢,٥) سم پانە و، لە ئەڵقەی کرکراگەیی پێکهاتووە. لە بەشی ناوەوەی ئەم بۆرییەدا ژمارەیەکی زۆر کوڵك هەیە، هەر شتێك لەگەڵ هەوادا بچێتە بۆریی هەواوە، لە ڕێگەی ئەم کوڵکانەوە ئەم بۆرییە گرژ دەبێت و بە کۆکە کردن تەنەکە فڕێ دەدرێتە دەرەوە، هەر بۆیە ئەم بۆرییە جگە لەوەی ڕێڕەوێکە بۆ تێپەڕبوونی هەوا، لە هەمان کاتیشدا فلتەرێکە.

سییەکان -کە گرنگترین ئەندامی کۆئەندامی هەناسەدانن- ئەرکیان پاککردنەوەی خوێنە لە گازی دوانەئۆکسیدی کاربۆن و پڕکردنی خوێنە لە ئۆکسجین.

سییەکان بەهۆی پێکهاتەی ئیسفەنجییانەوە لە کاتی هەناسە هەڵمژیندا قەبارەیان زیاد دەکات و لەگەڵ دانەوەشیدا دەگەڕێنەوە دۆخی ئاساییان.

قەفەسی سنگ کە لە (پەراسوو) پێکهاتووە سییەکان لەخۆدەگرێت و دەشیانپارێزێت، ئەم ئێسکانە -سەرەڕای ڕەقیی

پێکهاتەکـەیان– مەودایـەکی باشـی جووڵـەکردنیان هەیـە لـە کـاتی هەناسـەداندا و قـەبارەی سـنگ بـەهۆی ئـەو جووڵـە و کشـانەوە زیـاد دەکـات. بـەم شـێوەیە سـییەکان هـەم پـارێزراو دەبـن و هـەمیش بـە ئاسانی جووڵەیان بۆ دەکرێت.

لەو شـوێنەدا کـە بـۆریی هەناسـە دێتـە نـاو سـییەکانەوە، دابـەش دەبێت بۆ دوو بەش، ئەوانیش:

(بۆری هەوا)ی لای ڕاست و (بۆری هەوا)ی لای چەپ.

ئەمانەش هەر یەکێکیان دابەش دەبنەوە بۆ چەند لقێکی دیکە؛ کە پێیـان دەتوێـت (بۆریچـکەکانی هـەوا) و ژمارەیـان بیسـت ملیـۆن لـق دەبێت.

ئـــەم بۆریچـــکانەش دابـــەش دەبـــن بـــۆ (١٠–١٥) لقـــی دیکـــە و سەرئەنجام ژمارەیان دەکاتە (٢٠٠–٤٠٠) ملیۆن بۆریچکە.

تورەکەیەك لـە کۆتـایی هـەر بۆریچکەیەکدا هەیـە کـە بـە دەمـارە مووولوولەییـــەکان دەورە دراوە، ئـــەم تورەکانـــە پێیـــان دەوترێـــت سیکڵدانۆچکە. ڕووبەری سییەکان بـە هـەموو ئەمانـەوە دەگاتـە (٧٠) م٢. ئەو بڕە خوێنەش کە بۆ ئەم ڕووبەرە فراوانە دەچێت یەکسانە بە یەك پەرداخ.

بێگومان جێکردنەوەی قەبارەیەکی گەورە لـە شـوێنێکی بچـووك و بڵاوکردنەوەی شتێکی کەم بـە نێـو ڕووبـەرێکی فراوانـدا دەرئـەنجامی

نەخشەبۆدانان و پرۆگرامێکی وردە.

هەرگیز ناکرێت سروشتی بێ ژیریی یا ڕێکەوت هۆکاری دروستبوونیان بن.

ئەو خوێنبەرانەی لە دڵەوە دێن بۆ سییەکان دەبنە چەند لقێکی زۆر بچووك. ئەم موولوولانە کە ژمارەیان دەگاتە چوار سەد ملیۆن لەگەڵ موولوولەکانی سییەکان یەکدەگرن و تۆڕێك بە دەوری تورەکە هەواکاندا دروست دەکەن.

ئاڵوگۆڕکردنی گازەکان لە ڕێی ئەم تۆڕەوە کە موولوولەکانی سییەکان و ئەو موولوولانەی لە دڵەوە هاتوون کۆدەکاتەوە، ڕوودەدات.

ئەو خوێنەی کە لە خانەکانەوە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ و پڕە لە دوانەئۆکسیدی کاربۆن، لە دڵەوە دەگوازرێتەوە بۆ سییەکان و لە سیکڵدانۆچکەکاندا دوانەئۆکسیدی کاربۆن و ئۆکسجین ئاڵوگۆڕ دەکرێن و، ئەم خوێنە پڕ لە ئۆکسجینەش دەگەڕێتەوە بۆ دڵ تا بە خانەکانی لەشدا دابەش ببێت.

خوێنی جەستەمان لە هەر (١٣) چرکەیەکدا لە سیکڵدانۆچکەکانی سییەکاندا لە دوائۆکسیدی کاربۆن پاك دەکرێتەوە و پڕ ئۆکسجین دەکرێت.

ئۆکسجین گازێکی گەلێك گرنگە بۆ ژیانی مرۆڤ و لەلایەن ڕووەکەکانەوە بەرهەم دەهێنرێت.

خۆ ڕووەکە بێ ژیرییەکان دەرك بە پێویستیی ئێمە بۆ ئەم گازە ناکەن، بەڵکو ئەو زاتەی بەدییهێناوین و زانایە بە پێویستییەکانمان ئەو ڕووەکانەشی بۆ فەراهەم هێناوین تا لە خزمەتماندا کار بکەن و ئۆکسجینمان پێشکەش بکەن.

وەك پێشتر ئاماژەمان پێدا، ئەو خوێنە کەم ئۆکسجینەی کە بۆ گوێچکەلەی لای ڕاستی دڵ دێت، لە سکۆڵەی لای ڕاستەوە بە سییە خوێنبەرەکاندا دەگاتە سییەکان، خوێنی هاتوو لە ڕێی خوێنبەرەکانەوە بە هەموو سییەکاندا دابەش دەبێت. بۆ نموونە ئێستا تۆ هەناسەیەکی قووڵ هەڵدەمژیت و هەموو سیکڵدانۆچکەکانت پڕ لە هەوا دەبن، ئاڵوگۆڕی گاز لە نێوان موولوولە خوێنەکان و هەوادا ڕوودەدات.

دوانەئۆکسیدی کاربۆنی ناو خوێنەکە دەردەدرێتە هەواوە و لە هەمان کاتدا ئۆکسجین لەو هەوایەوە دێتە خوێنەوە. بێگومان ئەمەش بە چەند یاسایەکی وردی فیزیایی و کیمیایی ڕوو دەدات.

هەمان یاسا لە ئاڵوگۆڕکردنی گازی خوێن و خانەکانی لەشدا ڕەچاو دەکرێت.

شێرازەی زیندوویەتی جەستە و چالاکییەکانی لە ئەنجامی ڕێك بەڕێوەچوونی ئەم چالاکییانەوە بەدەست دەکەوێت.

هەر جۆرە ناتەواوییەك –گەر بچووکیش بێت – لە کار و بەڕێوەچوونی یاساکاندا، دەبێتە هۆی کۆتایی پێهێنانی ژیان. گەر ئەو پارووەی دەیخۆن بە هەڵە بچێتە بۆریی هەناسەتانەوە، لە ماوەیەکی کەمدا هەناسەتان دەگیرێت و دەخنکێن.

دەتوانین لە ڕوویەکی دیکەشەوە لە چالاکییەکانی سییەکان ڕابمێنین. لە کاتی هەناسە هەڵمژیندا قەفەسی سنگمان دەکشێت و فراوان دەبێت، پاشان کە هەناسەمان دایەوە دەچێتەوە باری ئاسایی خۆی. بەڵام ئایا قەفەسی سنگمان چۆن توانای کشانی هەیە؟

ئێسکەکانی قەفەسی سنگ بەهۆی بوونی کرکڕاگە لە نێوانیاندا لە کاتی هەناسە هەڵمژیندا ڕووبەری ناو سنگ فراوانتر دەکەن، تا سییەکان توانای کشانیان هەبێت، ماسوولکەکانی سنگ و، ناوپەنچك و، ماسوولکەکانی ڕووپۆشی پەراسووەکان، لەم کردارەدا بەشدار دەبن. لە ئەنجامی پێکەوە کارکردنی ئەم ماسوولکانە، سییەکانمان بە ئاسانی دەکشێن، واتە خوای گەورە قەفەسی سنگیشی بەو شێوەیە دروست کردووە کە توانای کشانی هەبێت.

ئەو هەوایەی لە ڕێی هەناسە هەڵمژینەوە دێتە لەشەوە، ئۆکسجین دەبەخشێت بە خوێن و لە دابینکردنی وزەی لەشدا ڕۆڵ دەبینێت.

کاتێکیش لە ڕێگەی هەناسەدانەوە دەچێتە دەرەوەی سییەکان، لە بۆریی هەوادا بەر دەنگە ژێیەکان دەکەوێت و بەم شێوەیە دەبێتە هۆی دروستبوونی دەنگ لە کاتی قسەکردندا.

ئەم کرداری هەوا هەڵمژین و دانەوەیە خاڵێکی زۆر گرنگ و سەرنجڕاکێشی هەر چرکەیەکی ژیانی مرۆڤە.

ئەوەی گرنگە سەرنجی بدەیت ئەوەیە کە ئەو هەوایەی هەڵی دەمژین و ئەو هەوایەی دەیدەینەوە گەرچی بە یەك بۆریی هەوادا تێپەڕ دەبن، بەڵام هیچیان تێکەڵ بەوەی دیکە نابن.

ئەم کردارە ورد و گرنگانە تەنە بێ ژیرییەکانی هەوا یاخود کۆئەندامی هەناسە ئەنجامی نادەن، بەڵکو ئاماژەیە بۆ بوونی دەستەڵاتێکی خاوەن زانست و هێز، چونکە لەم جەستە نایابەی ئێمەدا هەر چرکەیەك سەدان کرداری موعجیزە ئاسای لەم شێوەیە ڕوو دەدەن، هەر بۆیە ئەو مرۆڤانەی بە دوای موعجیزەدا دەگەڕێن با هەر سەیرێکی گوزەرانی جەستەی خۆیان بکەن و بۆ ساتێك هەڵوێستە بکەن سەبارەت بەو کردارە نایابانەی لە نێو جەستەیاندا دەگوزەرێن. ناشکرێت مرۆڤ ئەم هەموو یاسا ورد و ڕێکوپێکانە بەدی بکات و پرسیار لە بەدیهێنەریان نەکات.

مرۆڤێك ئەم هەموو دیاردە نایابانە ببینێت و پاشان بڵێت: "بێ باوەڕم"، ئاخۆ چەندە ژیریی خستبێتە گەڕ؟!

موعجیزەی سووڕیی خوێن

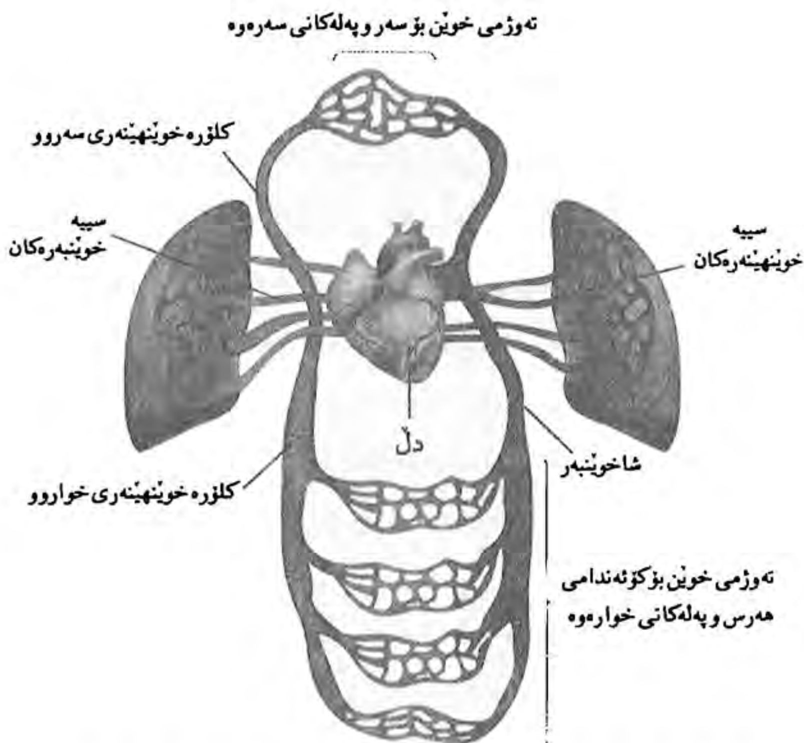
"جەستەی مرۆڤ لە شارێکی پڕ یاسا و ڕێکخراو
دەچێت کە هەموو شتێك بە ڕێکوپێکی تێیدا
دەگوزەرێت.
ئەگەر کاملترین شاری جیهان ئەگەری بوونی
کەموکوڕی لە خزمەتگوزارییەکانیدا هەبێت، جەستەی
مرۆڤ بچووکترین خزمەتگوزاریی کەموکوڕ نابێت.
ئایا هۆکاری ئەمە دەبێت چی بێت؟".

دکتۆر و یاریدەدەری پرۆفیسۆر. سێفا سایگڵ

سووڕی خوێن لـە مرۆڤـدا کردارێکـی زۆر ئـاڵۆز و درێژخایـەن و لـە هەمان کاتدا مەترسیداریشە؛ بەڵام ئەوەندە بـە شـێوەیەکی گونجـاو و خێرا و بە سیستم ڕوو دەدات، کـە لـە ئاسـت مـەزنیی ئـەم کـردارەدا دەتوانین تەنها بە سوجدە بردن بۆ خودای تاك و باڵادەست پێزانینـی خۆمان دەرببڕین.

فەرموون با پێکەوە لەم سیستمەش ڕابمێنین:

سیستمی سووڕی خوێن لە گرنگترین سیستمەکانی لەشە، هەر بۆیە لە ئالۆزترین و کار وردترین سیستمەکانیشە و پێداویستی بۆ ملیاران خانە دەگوازێتەوە.



ئەو کەسەی ئەم سووڕە دەرئاسایەی خوێن دەبینێت، پێویستە تەنها بیر لە خوێن نەکاتەوە، بەڵکو بیر لە بەخشەری خوێنیش بکاتەوە

ئەم تۆڕی گواستنەوەیە زۆر کامڵ ڕێکخراوە، بە ئەندازەیەك کە هیچ شوێنێك نییە لە جەستەدا پێداویستییەکانی لەلایەن ئەم سیستمەوە دابین نەکرابێت.

ناوەندی ئەم سیستمە –کە ناوەندی جەستەشە لە هەمان کاتدا– بریتییە لە (دڵ).

دڵ لە بەشی لای چەپی قەفەسی سنگدایە و وەك دەزگایەکی سەربەخۆ کار دەکات.

لە ڕووی پێکهاتەوە ئەندامێکی زۆر سادەیە، بەڵام لە ڕووی ئەرکەوە تا بڵێیت ئەندامێکی گرنگە.

دڵ پارچە گۆشتێکە و بە ماسوولکەیەکی ڕەق دابەش دەبێت بۆ دوو بەش –لای چەپ و لای ڕاست– ئەم دوو بەشەش پەیوەندییان بەیەکەوە نییە.

هەر بەشێك دووبارە دابەش دەبێت بۆ دوو بەشی دیکە –دوو ژوور– بەشی سەرەوە پێی دەوترێت گوێچکەلە و، بەشی خوارەوش پێی دەوترێت سکۆڵە.

خوێن لە دڵەوە بە بڕی دیاریکراو لە ڕێگەی دەمارەکانەوە بە هەموو جەستەدا بڵاو دەبێتەوە.

سووڕی خوێن لە دڵدا بەم شێوەیە ڕوو دەدات:

خوێن پاش ئەوەی سووڕێکی تەواو بەناو جەستەدا ئەنجام دەدات، دووبارە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ و دەچێتە گوێچکەلەی لای ڕاستەوە. ئەم خوێنەی لە ئەندامەکانی جەستەوە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ پێی دەوترێت خوێنی کەم ئۆکسجین، کە ڕێژەی دوانەئۆکسیدی کاربۆنی تێدا بەرزە. کاتێك خوێنەکە دەڕژێتە ناو گوێچکەلەی لای ڕاستەوە زمانەی نێوان گوێچکەلە و سکۆڵەی لای ڕاست دادەخرێت تا گوێچکەلە پڕ دەبێت لە خوێن؛ پاشان کە گوێچکەلە پڕ لە خوێن بوو ئەم زمانەیە دەکرێتەوە و خوێنەکە دەڕژێتە سکۆڵەی ڕاستەوە. سکۆڵەی ڕاستیش بە کرداری گرژ بوون پاڵ بە خوێنەکەوە دەنێت بۆ سییە خوێنبەرەکان، کە بە سییەکانەوە پەیوەستە، لە ئەنجامی ئەم پاڵ پێوەنانەدا زمانەی نێوان سکۆڵەی ڕاست و (سییە خوێنبەرەکان) دەکرێتەوە و خوێن بەم خوێنبەرانەدا بەرەو سییەکان تێدەپەڕێت.

لە هەمان کاتدا خوێنی تێرئۆکسجین لە سییەکانەوە دەگەڕێتەوە بۆ گوێچکەلەی لای چەپ و لەوێشەوە بۆ سکۆڵەی لای چەپ.

بە هەمان شێوە سکۆڵەی لای چەپ بە کرداری گرژبوون خوێنی تێرئۆکسجین پاڵ پێوەدەنێت بۆ شادەماری خوێنبەر کە ئەویش بە هەموو جەستەدا بڵاوی دەکاتەوە.

گوێچکەلە و سکۆڵە، لە کاتی پڕبوون و خاڵیبوونەوەدا دەکشێن پاشان گرژ دەبن، ئەم دوو کردارە پێیان دەوترێت لێدانی دڵ.

دڵی مرۆڤێکی پێگەیشتوو (٧٠–٨٠) جار لە خولەکێکدا لێ دەدات.

ئەو خوێنەی کە دڵ پاڵی پێوە دەنێت، بە دەمارە خوێنبەرەکاندا تێپەڕ دەبێت تا بگاتە خانەکانی جەستە، هەر بۆیە گرنگە کەمێك زانیاریمان دەربارەی دەمارە خوێنبەر و خوێنهێنەکانیش هەبێت.

دەمارەخوێن پێکهاتەیەکی نەرم و کشاوی هەیە و لە سێ چین پێکهاتووە. بەشی هەرە ناوەوەی لە خانەکانی ڕووپۆشە شانە پێکهاتووە و، بەشی ناوەڕاست و هەرە ئەستووری دەمارە خوێن لە ماسوولکە پێکهاتووە و گرژبوون و خاوبوونەوەی ئەم چینە تەوژمی تێپەڕبوونی خوێن دیاری دەکات و، بەستەرە شانەکانیش چینی سێیەمی دەمارە خوێنەکان پێك دەهێنن.

ئەگەر دەمارەخوێنەکان توانای کشان لە دەست بدەن حاڵەتێك دروست دەبێت کە پێی دەوترێت ڕەق بوونی خوێنبەرەکان و، ئەم نەخۆشییە زیاتر لە مرۆڤی بەتەمەندا لە ئەنجامی نیشتنی چەوری و کالیسیۆمێکی زۆردا ڕوو دەدات.

وەك پێشتر باسمان کرد کە خوێنی تێرئۆکسجین لە سکۆڵەی لای چەپەوە لە ڕێگەی شادەمارە خوێنبەرەوە بە لەشدا بڵاو دەبێتەوە. لە شوێنی دەرچوونی شادەماردا دوو خوێنبەری بچووك هەن کە پێیان دەوترێت (خوێنبەرەکانی کۆرۆنەری) کە خوێن بۆ خودی دڵ خۆی دابین دەکەن.

هەر جۆرە گیرانێك لەم دەمارانەدا دەبێتە هۆی جەڵتەی دڵ، هەر تەسکبوونەوەیەکیش دەبێتە هۆی گرژبوونی ماسوولکەخانەی دڵ. گەر ڕێژەیەکی زۆری ماسوولکەخانەکان گرژ ببن ئەوکاتە دڵ لەکار دەکەوێت و، ئەمەش دەبێتە هۆی کۆتایی هاتنی ژیانی ئەو مرۆڤە.

دڵ خوێنی تێرئۆکسجین پاڵدەنێت بۆ ناو شادەمارە خوێنبەرەوە و، لەوێشەوە بە دەمارە خوێنبەرەکاندا بە جەستەدا بڵاو دەبێتەوە و لە ڕێگەی موولوولە خوێنەکانیشەوە دەگاتە گشت شانەیەك.

کاتێك خوێن بە دەمارە خوێنبەرەکاندا دەڕوات فشارێك لەسەر دیواری دەمارەکان دروست دەکات و ئەم فشارەش گرنگە لە دیاریکردنی ئاڕاستەی ڕۆشتنی خوێنەکە.

ئەو خوێنەی لە موولوولە خوێنەکانەوە دەگات بە شانە و ئەندامەکان، ئۆکسجین و ماددەی خۆراکیی لەگەڵ خانەکاندا ئاڵوگۆڕ دەکات و، دوانەئۆکسیدی کاربۆن و پاشەڕۆکانی خانەکان دەگوازێتەوە بۆ جگەر و گورچیلەکان تا لە ڕێگەی پیسایی و میزەڕۆوە دەربکرێنە دەرەوەی جەستە.

موولوولە خوێنبەرەکان پاش ئەوەی بەناو شانەکاندا بڵاو دەبنەوە و تۆڕێك پێك دەهێنن، دووبارە یەکدەگرنەوە و وەك دەمارە خوێنهێنەکان بەرەو دڵ ڕێ دەگرنە بەر.

جیاوازیی نێوان دەمارە خوێنبەرەکان و خوێنهێنەکان لەوەدایە کە دەمارە خوێنبەرەکان ئۆکسجین و ماددە خۆراکییەکان لە دڵەوە دەگوازنەوە بۆ خانەکان. بەپێچەوانەوە؛ دەمارە خوێنهێنەکان پاشەڕۆ و دوانەئۆکسیدی کاربۆن لە خانەکانەوە دەگوازنەوە بۆ دڵ.

کەواتە ڕێژەی ئۆکسجین لە خوێنەبەرەکاندا زۆرە و ڕێژەی دوانەئۆکسیدی کاربۆن لە خوێنهێنەکاندا زۆرە.

ئەم سووڕەی خوێن لە دڵەوە بۆ خانەکان و پاشان لە خانەکانەوە بۆ دڵ بە (سووڕی گەورە) ناوزەند دەکرێت.

جگە لەوە سووڕێکی دیکەی خوێن هەیە لە نێوان دڵ و سییەکاندا، تێیدا ئەو خوێنە کەم ئۆکسجینەی دەگەڕێتەوە بۆ دڵ لە دڵەوە دەنێردرێت بۆ سییەکان و لە سییەکانیشەوە دووبارە بە تێرئۆکسجینەوە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ، بەم سووڕی خوێنەش دەوترێت (سووڕی بچووک).

تێپەڕینی خوێن بەناو دەمارەکاندا فشار لەسەر دیوارەکانیان دروست دەکات و بەم فشارەش دەوترێت (پەستانی خوێن)، زیاتر یا کەمتربوونی ئەم فشارە لە ئاستێکی دیاریکراو دەبێتە هۆی نەخۆشی فشار بەرزیی یاخود فشار نزمیی خوێن.

ئەو ئەرکە مەزنانەی سووڕی خوێن ئەنجامی دەدەن گرنگیی ئەم سیستمە دەخەنە ڕوو.

سووڕی خوێن هەم دابینکاری پێداویستییە خۆراکییەکان و ئۆکسجینە بۆ گشت خانەکانی جەستە و، هەم پاشەڕۆ و دوانەئۆکسیدی کاربۆن لە خانەکانەوە دەگوازێتەوە بۆ ئەندامی پاشەڕۆ دەرکەرەکان.

ئەگەر سووڕی خوێنمان کارا نەبووایە چی ڕووی دەدا؟

بەر لە هەر شتێك، ماددەخۆراکییەکان لەناو کۆئەندامی هەرسدا کۆدەبوونەوە؛ چونکە خۆراکەکان دابەش نەدەکران، پاشان خانەکان بێ خۆراك و ئۆکسجین دەمانەوە و، ئەو پاشەڕۆیانەی بەهۆی کارلێکەکانی ناو خانەکانەوە دروست دەبوون، فڕێ نەدەدران و، لەئەنجامدا خانەکان دەبوونە زبڵخانەیەك بۆ دوانەئۆکسیدی کاربۆن و پاشەڕۆکان، ئیدی ژیانی خانەکەش دەوەستا. نەبوونی سووڕی خوێن ماهییەتی دڵ ناهێڵێت، چونکە ئەگەر دڵ لە چالاکیشدا بێت هیچ سوودێکی بۆ جەستە نابێت.

گەر هەموو سیستمەکانی جەستەش بەڕێکوپێکی کار بکەن و تەنها سیستمی سووڕی خوێن کار نەکات، ژیان کۆتایی دێت.

بێگومان ئەم جەستە کامڵ و سیستمە ڕێکوپێکانە بەدیهێنەرێکی مەزنیان لە پشتە، ئەگەر نا ئەو جۆرە بەڕێوەبردنەی جەستە لەلایەن خانە نەزان و، نابینا و نابیستەکانەوە هەرگیز نەدەکرا.

موعجیزەی کۆئەندامی هەرس

"بەڕاستی بەزەییم بە زانایەکدا دێتەوەکە دەبینێت
تەنها پارووێەك کە دەیخوات لە جەستەدا بە چ
پرۆسەیەکدا تێدەپەڕێت و، چۆن هەرس دەکرێت؛
کەچی سوجدەی شوکر بۆ زاتی پەروەردگار نابات،
چونکە ئەم هەڵوێستەی ئەوە دەگەیەنێت کە بە
زانایەتییەکەی خۆیەوە ئەم موعجیزەیە نابینێت".

دکتۆر و پرۆفیسۆر. ستیف کاردۆز

کۆئەندامی هەرس موعجیزەیەکی تـرە لـە شـاکاری جەسـتەدا. جـا بۆئـەوەی لـەم سیسـتمە زیـاتر حـاڵی بـبین پێکـەوە گەشـتێك بـەنێو کۆشـکی جەسـتەدا ئـەنجام دەدەیـن و دەڕوانـین، تـا بـزانین ئـەو خۆراکانەی ڕۆژانە دەیانخۆین چیان لێدێت؟!

پێم وایە کە لە ئاست پرۆسەی دەراسای هەرسکردندا تەواو واقمان وڕ دەمێنێت.

فەرموون پێکەوە دەست پێ بکەین:

کرداری هەرس لە جوینی پاروو لە نێو دەمەوە دەست پێ دەکات. خۆراك لەناو دەمدا لە ڕێگەی ددانەکانەوە دەکرێت بە پارچەی وردەوە و لەگەڵ لیکە ڕژاوەکاندا تێکەڵ دەبێت و وەك هەویری لێ دەکرێت.

دەردانی لیك لەلایەن لیکە ڕژێنەکانەوە پەیوەندیی بە باری دەروونییەوە هەیە، ڕێژەی لیك بە تام کردن و، بۆن کردن و، بینین و بیرکردنەوە لە خواردن زیاتر دەبێت، بەمە کەشێکی گونجاو بۆ خۆراك هەرس کردن لە دەمدا دەرەخسێت.

پاش ئەوەی پارووە نانەکە لە دەمدا تەواو دەجورێت، بەرەو گەدە دەڕواتە خوارەوە. لەنێوان دەم و سورێنچکدا زمانەیەك هەیە کە ڕۆڵی زۆر گرنگە و ڕێ نادات خواردن بچێتە بۆریی هەناسەوە، چونکە بۆریی هەناسە و سورێنچك لە بەشی سەرەوەیاندا هاوبەشن.

هەر بۆیە لەم خاڵەدا زەمینەسازی کراوە بۆ پاراستنی بۆریی هەناسە لە خۆراك، لە کاتی قوتدانی خۆراکدا بۆریی هەناسە بەم زمانەیە دادەخرێت، بەم شێوەیە خۆراك لە چوونە ناو بۆریی هەناسە دەپارێزێت و، ڕێی خۆی لە سورێنچکەوە بەرەو گەدە دەگرێت.

سورێنچك توانای پاڵ پێوەنانی خۆراکی هەیە بۆ ناو گەدە بە جووڵەیەکی دیاریکراو و ڕێکخراو، خۆ ئەگەر جەستەی مرۆڤ سەرەوخواریش بکرێتەوە هەر ئەم کردارەی تێدا ڕوو دەدات، مرۆڤ دەتوانێت ئاو و نانیش بخوات و بخواتەوە، لەهەمان کاتدا ئەم بۆرییە لە کاری خۆی بەردەوام بێت.

گەدە ئەندامێکی کۆئەندامی هەرسە و یەکەم وێستگەی وەرگرتنی خۆراکە لە پاش تێپەڕبوون بە سورێنچکدا و، توانای وەرگرتنی (١,٥) لیتری هەیە.

دیواری گەدە لە ماسوولکە پێکهاتووە، ڕیشاڵەکانی ئەم ماسوولکەیە بە باری ئاسۆیی و ستوونی و ئەڵقەیی گرژ دەبن و، یارمەتیی گەدە دەدەن بۆ تێکەڵکردنی خۆراك و ئامادەکردنی، تا لەلایەن ڕیخۆڵەکانەوە بەتەواوی هەرس بکرێت و، ماددە بەسوودەکانی لەلایەن موولوولەکانی خوێنەوە لێ وەربگیردرێت.

کاتێك گەدە بە ماسوولکەکانی کرداری گرژبوون و خاوبوونەوە ئەنجام دەدات، کۆمەڵە ئەنزیمێك دەڕێژێت لەگەڵ شلەیەك کە ترشی هایدرۆکلۆریکی تێدایە.

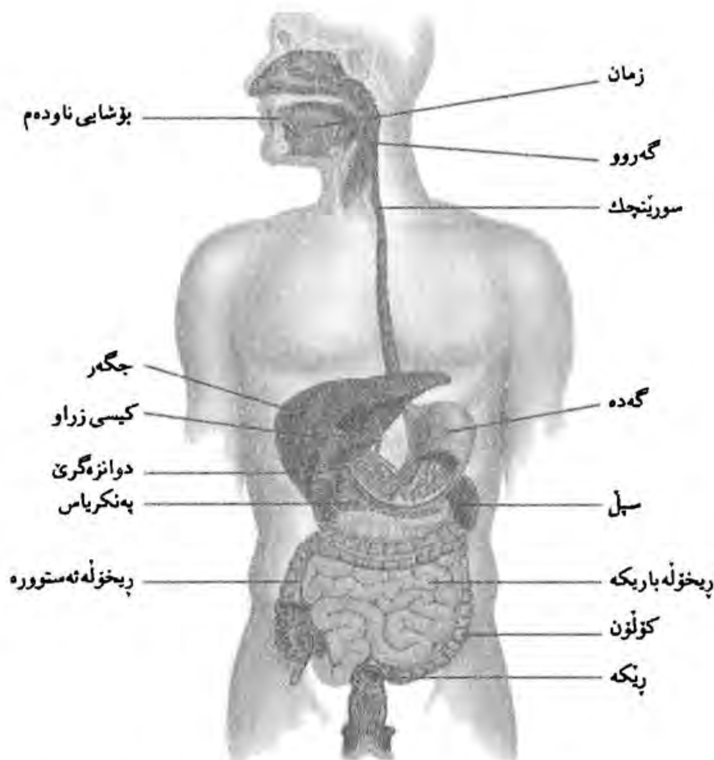
ئەم ترشە پێویست و گرنگە بۆ ئەنزیمی (پێپسین – Pepsin) تا بە ئەرکی خۆی هەڵبسێت، هەروەها ئەوەندە بەهێزە کە گۆشتیش دەتوێنێتەوە. پرسیارێك لێرەدا سەر هەڵ دەدات: (ئەی کەواتە چۆن

گەدەی خۆمان هەرس ناکات؟) دیارە بەدیهێنەری زانا و بەتوانا سیستمێکی دیکەی ڕێکخستووە تا گەدە لە کاریگەریی خراپی ئەم ترشە بپارێزێت. لە سایەی ئەم سیستەمەوە ماددەیەکی لینج لە کاتی هەرسکردندا دەڕێژرێت و ڕووی دیوارەکانی ناوەوەی ئەم ئەندامە ڕووپۆش دەکات و بەم شێوەیە لە مەترسیی ئەم ترشە دەیپارێزێت.

ئەو خۆراکانەی دەگەنە گەدە لە ڕێگەی ئەم ئەنزیمانەوە هەرس دەکرێن و دەکرێنە پارچەی بچووك بچووك تا بچنە ناو ڕیخۆڵە بچووکەوە.

هەر کاتێك ئەم پارچانە ئامادەبوون بۆ چوونەوە ناو ڕیخۆڵە بچووکەوە، دەرچەی خوارەوەی گەدە لە ڕێگەی چەند ئیعازێکەوە دەکرێتەوە. لەم قۆناغەدا ڕۆڵی گەدە لە کرداری هەرسکردنی خۆراکدا بە ئەنجام گەیەنرا و ئێستا کاتی ئەوە هاتووە ئەم خۆراکە بچێتە ڕیخۆڵەوە تا خوولی هەرسکردنەکەی تەواو بکات.

پاش ئەوە لە ڕێگەی ڕشتنی چەند ئەنزیمێکی دیکە لەلایەن جگەر و، زراو و، پەنکریاسەوە بۆ ناو ڕیخۆڵە باریکە، کرداری هەرسکردن کۆتایی پێ دێت. ئینجا کاتی ئەوە دێت کە خوێن هەموو ماددە بەسوودەکانی نێو خۆراکە هەرسبووەکە وەربگرێت و بە سەرانسەری جەستەدا دابەشی بکات.



پرسیار لەوکەسانە بکەکە بەهۆی نەخۆشییەکەوە توانای هەرسکردنیان بۆ ماوەیەك لەدەست داوە، ئەوکات پێتان دەڵێن کە هەرسکردن چ موعجیزەیەکی گرنگە

ئێستا ئەم ماددانە لە خوێندان و، هەر ماددەیەك وێستگەی خۆی دەزانێت و دەچێتە شوێنێکی دیاریکراوی جەستەوە.

ئەوەی چاو پێویستی پێیەتی دەچێتە چاو و ئەوەی دڵ پێویستی پێیەتی دەچێتە دڵ و ئەوەی جگەر پێویستی پێیەتی دەچێتە جگەرەوە.

پاش مژینی ئەم خۆراکەماددانەی ناو ڕیخۆڵە باریکە لەلایەن موولوولەکانی خوێنەوە، ئەوەی ماوەتەوە و سوودی نییە دەچێتە ناو ڕیخۆڵە گەورەوە و لەوێوە دەردەدرێتە دەرەوەی جەستە.

ڕووی ناوەوەی ڕیخۆڵە باریکە بەرزی و نزمیی تێدایە، لەسەر هەریەکێك لەمانە پێکهاتەیەکی بچووك هەیە پێی دەوترێت مەمیلە، بوونی بەرزی و نزمی لە پێکهاتەکەیدا وا دەکات ڕووبەری ڕیخۆڵە فراوانتر ببێت، واتە بەهۆی ئەم پێکهاتەیەوە قەبارەیەکی زۆرتر لە چوارچێوەیەکی کەمتردا شوێنی بووەتەوە و، ڕیخۆڵە بە ڕوویەکی فراوانەوە لە شوێنێکی تەسکدا چالاکییەکانی ئەنجام دەدات.

لەسەر ئەم مەمیلانە دەرچووی زۆر بچووك هەیە کە پێی دەوترێت مەمیلەی بچووك، لە هەر خانەیەکدا سێ هەزار مەمیلەی بچووك هەن و، لە یەك ملیمەتر سێجادا (٢٠٠) ملیۆن مەمیلەی بچووك ڕووی ناوەوەی ڕیخۆڵە باریکەیان داپۆشیوە.

لەناو ڕیخۆڵەماندا ژمارەیەکی زۆر بەکتریا هەن کە یارمەتیی کرداری هەرسکردن دەدەن، هەر لەبەر ئەوەشە کە دەرمانە (دژە بەکتیرییەکان) دژی ئەم بەکترییایانەش کار دەکەن، بۆیە بەکارهێنانیان بێ ڕەچەتەی پزیشك بۆ مرۆڤ زیانبەخش دەبێت.

لەو شوێنەی کە ڕیخۆڵە باریکە و ڕیخۆڵە ئەستوورە یەکدەگرن ڕیخۆڵە کوێرە دەردەکەوێت. لە سەرەتادا وا دەزانرا کە ڕیخۆڵە کوێرە

هـيچ كارەيـە، بـەڵام زانسـتی سـەردەم ئـەوەی دەرخسـتووە كـە میكرۆبـەكان لـەم شـوێنەدا كۆدەكرێنـەوە و بەمـەش خزمـەت بـە تەندروستیی جەستەی مرۆڤ دەكات.

كاتێك ئەم ئەندامە تووشی هەوكردن دەبێت، ئەمـە واتـە كەسـەكە تووشی ڕیخۆڵە كوێرە بووە.

وەك دەزانرێت مـاددە خۆراكییـەكان ڕۆڵێكـی گرنگیـان هەیـە لـە ڕاگرتنی زیندە چالاكییەكانی جەستە و، خۆراك پێدانی گشـت شـانە و خانەیەكیش.

هەموو خانەیەك بە پێنووسی قەدەر ڕۆزیی خۆی بۆ دیاری كـراوە. گەر ئەم وردەكارییانە بۆ ئێمە یـا گـەردە بـێ ژیرییـەكان جێبهێڵرایـە، چۆن بۆمان ڕێكبخرایە؟

جگەر لە كۆئەندامی هەرسدا ڕۆڵێكی بەرچاو و فـەرامۆش نـەكراوی هەیە. لە باسی جگەردا ئاماژەیەكی گشـتیمان بـەم ئەندامـە دا، بـەڵام لێرەدا پەیوەندیی جگەر لەگەڵ كۆئەندامی هەرسدا دەخەینە ڕوو.

ئـەو مـاددە خۆراكییانـەی لـە ڕیخۆڵەكانـەوە لەلایـەن موولوولـە خوێنەكانــەوە دەمــژرێن و دەچــنە نــاو خوێنــەوە، لــە ڕێگــەی خوێنهێنەكانـەوە دەگەنـە جگـەر و، لێـرەدا شـەكری (گلوكـۆز) وەك (گلایكۆجین) ئەمبار دەكرێت. كاتێك شەكری خوێن لە ئاستی ئاسایی هاتە خوارەوە، ئەم شـەكرە ئەمباركراوانـە دەبنـەوە بـە (گلوكـۆز) و،

دووبـاره دەچـنەوە سـووڕی خـوێن بـۆ دابینکردنـی وزەی خانـەکان، لەبەرئـەوە ڕۆڵێکـی بەرچـاو و گرنگـی لـە هەرسـکردن و هاوسـەنگ ڕاگرتنی ڕێژەی شەکردا هەیە.

جگە لەمانە جگەر خۆی ئەمبارێکی گـەورەی خوێنـە. هـەر لایـەکی جەسـتە خـوێنی لەدەسـت دا، ئـەوا جگـەر وەك فریـاگوزارێکی خێـرا خوێن ڕەوانەی ئەو شوێنە دەکات.

هـەموو ماددەیـەکی ژەهـراوی و زیانمەنـد بـە جەسـتە لـە جگـەردا تێکدەشکێنرێت، هەروەها جگەر هەڵدەسێت بە دروستکردنی زەرداوی زراو.

جگەر ڕۆلێکی گرنگیشی هەیە لە ڕێکخستنی زیندە چالاکیی شـەکر لە جەستەدا کە لە کرداری هەرسکردنی خۆراکدا گرنگە.

ئەوەشمان لـە یـاد نەچێت جگـەر شـوێنی کۆبوونـەوەی (ئاسـن و مسی)یشە کە لە بەرهەمهێنانی خوێندا پێویستن.

بەم شێوەیە لە هەرسـکردنی چـەوری و ئـاوەوە تـا بەرهـەمهێنانی چەند جۆرە هۆرمۆنێك چەندان ڕۆڵ و ئەرکی گرنگ بەجێ دەهێنێت.

مرۆڤ ئاگاداری ئـەم هـەموو وردەکـاری و سەرئێشـەیە نییـە کـە لـە جەستەی خۆیدا دەگوزەرێت، ئـەوەی لەسـەریەتی تـەنها ئەوەیـە کـە پاروەوە نانەکە ببات بۆ دەمی و بیخوات، هەموو کردارەکانی دیکـە بـێ دەست تێوەردانی خۆی و بێ ئاگاییشی بەجێدەهێنرێن.

کەواتە ئەوەی ئەم سیستمە نایاب و بەرزە بەڕێوە دەبات و ئاگای لە ورد و درشتی کارەکانە، خودا نەبێت کێیە؟

ئەگەر نا خۆراکەکان خۆیان ژیرییان نییە، خۆ خانەکانیش هەر وان.

بوونی جەستە لەسەر ئەم شێوازە ورد و ئامادەکاری بۆ کراوە، جێی پەنجە و ئاسەواری باڵادەستیی ئەو بەدیهێنەرەیە، کە پەروەردگاری هەموو شتێکە.

ئەم بەدیهێنەرە خاوەنی زانست و قودرەتە و، بە پێویستییەکانی مرۆڤ ئاشنایە و، بیسەر و بینەر و زانایە و، تەنها زاتێکە بتوانێت پێویستییەکانی مرۆڤ دابین بکات.

موعجیزەی کۆئەندامی میز

"نەخواردن و نەخواردنەوە چەندە بە ئازارە،
دەرنەدانی پاشەڕۆش بە هەمان شێوە
لە ئاست ئەو ڕەحمەتەی خوای مەزندا -کە لەو
ئازارانە ڕزگاری کردووین- ناسینی و گوێڕایەڵی
کردنی دەبێتە ئەرکی سەرشانمان".

دکتۆر و پرۆفیسۆر. ئادەم تاتلی

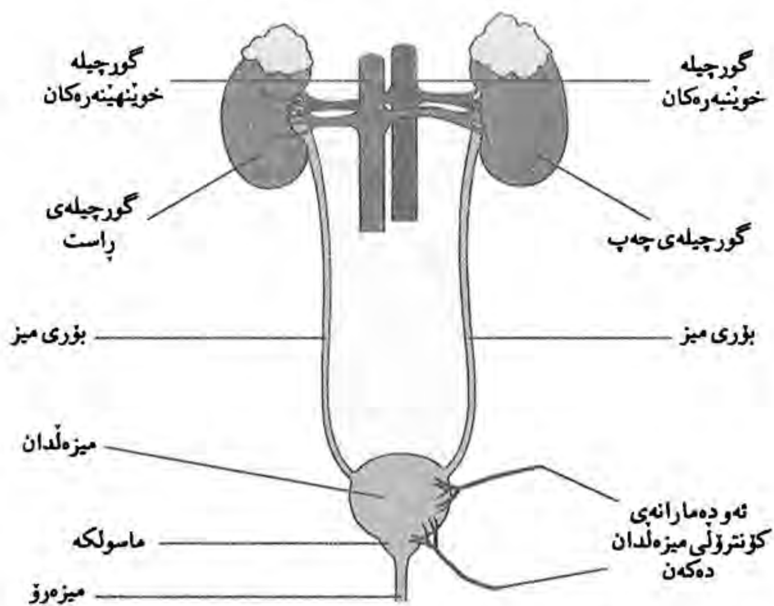
یەکێك لە هاوڕێ پزیشکەکانم کە لە بواری نەخۆشییەکانی میزەڕۆدا پسپۆڕ بوو، باسی بەسەرهاتی یەکێك لە نەخۆشەکانی خۆی دەکرد کە بە دەست نەخۆشیی گیرانی بۆریی میزییەوە دەیناڵاند. نەخۆشەکە هەموو جەستەی لە ئازاردا دەیناڵاند و هاواری بۆ هاوڕێکەم هێنابوو: "توخوا ڕزگارم بکە، هەرچی ماڵ و موڵکم هەیە پێشکەشت بێت، بەس ئەوەندە لەم حاڵەم ڕزگارم بکەیت".

بەڵێ، ئێمەی مرۆڤ بە ئارەزووی خۆمان دەخۆین و تا بتوانین ئاو دەخۆینەوە، بەڵام ئەگەر دەریان نەدەینەوە چی...

کاتێك بیر لە حاڵەتێکی لەو شێوەیە دەکەینەوە جەستەی ئێمەش هەست بە ئازار دەکات و ئاماژەکانی ڕووخسارمان خێرا تێك دەچێت.

کەواتە ئەم سیستمی پاشەڕۆ دەرکردنەش وێستگەیەکی دیکەیە کە پێویست دەکات تێیدا بوەستین و سوود و وانەی لێوە وەربگرین.

با پێکەوە لەم سیستمە ڕابمێنین:



ڕێکوپێکی و ناوازەیی کۆئەندامی پاشەڕۆدەرکردن ئەوکەسانە باش تێدەگەن کە ڕێڕەوی پاشەڕۆ دەرکردنیان گیراوە و لەڕێگەی سۆندەیەکەوە خۆیان پاکدەکەنەوە

هاوسەنگییەکی زۆر نایاب لە جەستەی مرۆڤدا سازێنراوە، کە بە پێکەوە کارکردنی گەلێك ئەندام دەستەبەر دەبێت.

وەك دەزانین جەستەی مرۆڤ بۆ ژیان پێویستی بە خۆراکە، بە هەمان شێوە هەموو خانەیەکی جەستە کە بچووکترین پێکهاتەی جەستەمانن، پێویستیان بە ئاڵوگۆڕی خۆراك هەیە.

خانە ئەو مادده خۆراکییانەی کە پێویستیەتی وەریدەگرێت و ماددەکانی دیکە فڕێ دەداتە دەرەوە.

پاش ئەوەی خۆراك لە گەدەدا هەرس کرا و چووە ناو ڕیخۆڵە باریکەوە بۆ زیاتر هەرسکردن و پاشان مادده سوودبەخشەکانی لەلایەن خوێنەوە لێ مژرا، بەشە بێ سوودە ماوەکەی دەچێتە ڕیخۆڵە ئەستوورەوە و لەوێشەوە دەردەکرێتە دەرەوەی جەستە.

ئەمە جۆرێکە لە دەرکردنی پاشەڕۆ.

جۆرێکی دیکەی پاشەڕۆ دەرکردن لە ڕێی میزەڕۆوەیە.

یەکێك لە ئەرکەکانی خوێن گواستنەوەی ئەو ماددانەیە کە لە خانەکانەوە وەریگرتوون بەرەو گورچیلەکان. گورچیلەکان و میزەڕۆکان و میزەڵدان سیستمێکی دیکەی پاشەڕۆ دەرکردن پێك دەهێنن. هەروەها ڕۆڵیان لە ڕاگرتنی هاوسەنگیی گەلێك لە ماددەکانی لەشدا هەیە.

گورچیلەکانمان گرنگترین ئەندامی سیستمی میزەڕۆن و خۆیان لە خۆیاندا ئاماژەن بۆ دەستی پڕ قودرەتی بەدیهێنەر.

جەستەی مرۆڤ دوو گورچیلەی هەیە کە لە بەشی پشتەوەیدان و دەکەونە ئەملاولای بڕبڕەکانەوە.

قورسایی ئەم ئەندامە (١٢٥–١٧٠) گم دەبێت.

گەر زیاتر بچینە وردەکارییەکانی پێکهاتەی ئەم ئەندامەوە، دەبینین بەشی دەرەوەی لە پەردە پێکهاتەیەك پێکهاتووە، بەشی ژێر ئەم پەردەیەش بە توێکلێك داپۆشراوە و، ژێر ئەم توێکڵەش کرۆکی پێ دەڵێن کە کەناڵە نیفرۆنییەکان[١] لەخۆ دەگرێت. لەوانەیە لە هەر گورچیلەیەکدا نزیکەی یەك ملیۆن نیفرۆن هەبێت. ئەم کەناڵانە بۆ ناو چەند کاسەیەك دەکرێنەوە کە پێیان دەوترێت (کاسەکانی گورچیلە).

لە بەشە توێکڵینەکەی گورچیلەدا دوو دەمار هەن، یەکێکیان خوێنبەرە و خوێن بۆ گورچیلە دەبات، ئەوەی دیکەیان خوێنهێنەرە و خوێن لە گورچیلەکان کۆدەکاتەوە.

موولوولەکانی خوێن دەوری کەناڵە نیفرۆنییەکانیان داوە و بڵاو بوونەتەوە.

ئەو خوێنەی بۆ گورچیلەکان دێت خوێ و یۆریا و ترشی یوریك و ماددەی دیکەی تێدایە، کاتێك لە موولوولەکانی خوێنەوە بەناو کەناڵە نیفرۆنییەکاندا تێپەڕ دەبێت پاڵاوتنی بۆ دەکرێت و لە ڕێگەی

١– نیفرۆن: یەکەی پێکهاتەی گورچیلەیە.

نیفرۆنەکانـــەوە بـــەرەو میزەڵـــدان ڕەوانـــە دەکرێـــت و وەك میـــز کۆدەبێتەوە.

میـز لـە ڕێگـەی جۆگـە میزەکانـەوە دەچـێتەوە نـاو میزەڵـدان و لەوێشەوە لە ڕێی دەرچەی میزەوە دەکرێتە دەرەوە.

گەر میزەڵدان نەبووایـە -کـە توانـای هـەڵگرتنی بـڕی نیـو لـیتری هەیە- دەبوو بە بەردەوامی میز بکەینە دەرەوەی جەستەمان.

هـەردوو گورچـیلە لـە یـەك خولەکـدا یـەك لـیتر خـوێن دەپـاڵێوێن، کەواتە لە هەر پێنج خولەکێکدا هەموو خوێنی لەش دەپاڵێون.

گەر پاڵاوتنی خوێن و دەرکردنی پاشـەڕۆکان بـەم جـۆرە بـە یاسـا بەڕێوەنەچووبایە، ئەوا ژیانی مرۆڤ دەکەوتە مەترسییەکی زۆرەوە.

بـۆ نموونـــە، بـــاش کارنـــەکردنی پاڵێوەرەکـــان دەبێتـــە هـــۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی یۆریا لە خوێندا، ئەمەش ماددەیەکی ژەهراوییە و مەترسییەکی گەورەی هەیە و دەکرێت ببێتە هۆی مردن.

ئـەم دوو ئەندامـە کـە پێیـان دەوترێـت گورچـیلە بـێ وچـان و بـێ وەستان کار دەکـەن، لـە ئـەنجامی کارکردنیشـیاندا پاشـەڕۆکانی نـاو خوێن وەك (میز) دەردەکەنە دەرەوە.

ئەم میزە لە میزەڵداندا کۆ دەبێتەوە. خۆ گەر ئەم ئەندامـە شـێوە تورەکەییـە نەبووایـە، دەبـوو بـە بـەردەوامی کیسـێکمان بـە دەسـت هەڵبگرتایە.

جا بیربکەوە، ئەگەر ئەو کیسەت لەبیر بچووایە، یاخود خەوت لێبکەوتایە و کیسەکە پڕ ببووایە، چیت لێ بەسەر دەهات!

ئەو کات ژیان چەندە ناڕەحەت دەبوو!

ئەو شێوازەی جەستەی مرۆڤی لەسەر پێکهێنراوە و، ئەو پرۆگرامەی جەستەی لەسەر بەڕێوە دەبرێت، بە شێوەیەکە کە خۆمان ئاگامان لێی نییە و، پاش لێکۆڵینەوەی زانستیی چەندین ساڵیش ئینجا هەر بە تەواوەتی لێی تێنەگەیشتووین، چ جای ئەو کەسانەی بەدیهێنانی مرۆڤ دەخەنە پاڵ ڕێکەوت و سروشت!

جەستەی خۆمان بە زمانی حاڵ پێمان دەڵێت: ئەو زاتەی بەدییهێناوین زۆر لە خۆمان زاناترە و پێش خۆمان ئێمەی ناسیوە و نەخشەی ئەم جیهانەی بۆ کێشاوین.

کەواتە هەموو شتەکانی دەوروبەرمان، لە جەستەی خۆمانەوە – بەم هەموو وردەکارییە بێ ئەژمارەوە– تا هەسارەکان و ئەوپەڕی بووەنەوەر، ئاماژە بەوە دەدەن کە هەموو ئەم شتانە بێ بەڕێوەبەر نابن، ئەو بەڕێوەبەرەش دەبێت یەك بەدیهێنەر و ئافەرێنەر بێت؛ خۆ ئەگەر وا نەبێت ئەوا مەحاڵە ئەم سیستمانە بەم شێوەیە و بەم وردەکارییە بەڕێوە بچن، گەر بیرکردنەوە و قەناعەتتان پێچەوانەی ئەمە بێت ئەوا مانای وایە ژیریی و مەنطیق و زانست و ویژدان فەرامۆش دەکەن.

موعجیزەی کۆئەندامی دەمار

"تەنها لە مێشکماندا (١٠) ملیار ناوەندی بەڕێوەبردن هەیە.
لە هەر ناوەندێکیاندا نزیکەی دوو هەزار دەمارەخانە
هەن. هەر ساتێك لەنێو ئەم پێکبەندە دەمارەخانانەدا بۆ
بەڕێوەبردنی جەستە سەدان کردار بەڕێوە دەچێت.
مێشك و دەمارەخانەکان بەم ئەندازەیە وڵاتێکی
سەرنج ڕاکێشن".

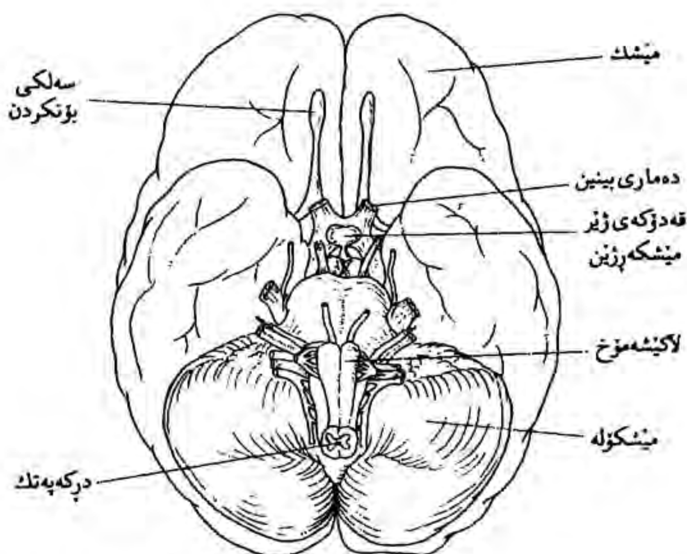
دکتۆر و پرۆفیسۆر. ئایهان سۆنگار

کۆئەندامی دەماری سیستمێکی تۆڕیی سەرسوڕهێنەری جەستەی مرۆڤە، تەکنیك و شێوازی کارکردنی تا ئێستاش لەلایەن زانست و تەکنەلۆجیاوە بە تەواوی شی نەکراوەتەوە و شیتەڵ نەکراوە.

گەر هەموو دەمارەکان بدەینە دەم یەك ئەوا درێژییان بە ئەندازەی پەتێکە کە چەند جارێك بە دەوری زەویدا سووڕی دابێت. لە هەمان کاتدا وردترین و گرنگترین سیستمی لەشیش پێکدەهێنن.

ئەم کۆئەندامە لە مێشك و، درکەپەتك و دەمارەکان پێکهاتووە.

لەپێناو تێگەیشتن لە نایابیی و سەرسوڕهێنەریی ئەم سیستمە، پێویست دەکات هەڵوێستەیەك لەسەر پێکهاتە و شێوازی کارکردنی بکەین:



دەربارەی مێشك تەنها دەتوانین بڵێین: ئەم ئەندامە ناوازەیە، هونەری دەستی دانایەکی زۆر مەزنە.

ئەو خانانـەی کۆئەنـدامی دەمـاری پێکـدەهێنن بـە ملیۆنـان خانـە ئەژمار دەکرێن و پێیان دەوترێت (دەمارەخانە).

ئـــەم جـۆرە خانەیـــە وەك هـــەموو خانەیـــەکی دیکـــە (نـــاوك) و (سایتۆپلازم)ی هەیە، هەروەها لە بەشی سـەرەوەی خانەکـەدا چـەند لقێکی لێ دەبێتـەوە پێـی دەوترێـت (لقوپـۆپ) ، لـە بەشـی خـوارەوە تـەوەرە دەمارەخانەیـەکی لێـوە درێـژ دەبێتـەوە کـە پێـی دەوترێـت (تەوەرە).

لەنێوان ئەم خانە دەمارییانـەدا جۆرە خانەیـەکی دیکە هەیە کـە پێــی دەوترێــت (نیورۆگلیــا)، ئــەرکی ئەمانــە خۆراکدانــە بــە خانــە دەمارییەکان و، چاك کردنەوەیان لە کاتی هەر تێکچوونێکدا.

بۆ بەجێهێنانی ئەم کـارەش، زۆر بـە چڕی بـە دەمـارە خـوێنێکی زۆرەوە بەستراوە.

مێشك لـەناو کاسـەی سـەردا بـە سـێ پـەردە رووپۆشـکراوە و، لـە شـێوەی دوو نیوەبازنــەدا بـەدیهێنراوە. هەریــەك لــەم نیــوە بازنانــە دابەش دەبن بۆ چەند بەشێك و، نێوانە دەماغ و، مێشـکۆڵە و، قــەدی دەماغ دەکەونە ژێر ئەم دوو نیوە بازنەیەوە.

ئـەم دوو بەشـەی مێشـك بـە مادەیـەکی خۆڵەمێشـی دەورەدراون. ئەستوورییەکەی ئـەم چینە نیـو سـانتیمە و پێـی دەوترێـت (تـوێکڵی مێشك) و لە ناویدا ماددەیەکی سپی هەیە.

هەر دوو نیوە بازنەکەی مێشك بە ماددەیەکی سپی کە بە (تەنی کالۆسەم) ناسراوە بەیەکەوە بەستراون.

ئەم مێشکە کێشی نزیکەی (١٢٠٠-١٤٠٠) گرامە و، لەنێوان خانەکانیدا ملیاران پەیوەندی هەیە، هەموو کردار و چالاکییەکانی مێشك لە ڕێگەی ئەم پەیوەندییانەوە فەراهەم دەهێنرێت.

لە مێشکدا چەند جۆرە خانەیەك دەبینین، یەکێکیان خانەی کۆئەندامی دەمار خۆیەتی، ئەم خانانە تەنها کاریان ئەوەیە کە ڕووداوە کارەباییەکان بگۆڕن بۆ ڕووداوی کیمیایی و بەپێچەوانەشەوە.

ئەم خانانە تەنها کاریان ئەمەیە و هیچ کارێکی دیکە ناکەن و بەگشتی بە درێژییەکەیان ناسراون.

سەرنجڕاکێشترین لایەنی ئەم خانانە ئەوەیە کە لەبەرئەوەی کارێکی زۆر گرنگ و ناوازە دەکەن، خۆیان ماددەی خۆراکی بۆ خۆیان بەدەست ناهێنن. واتە وەك خانەکانی دیکە توانای بەدەستهێنانی وزەیان نییە بە وەرگرتنی ئۆکسجین و ئەنجامدانی کارلێکە کیمیاییەکان، بەڵکو خانە خۆراك بۆ دروستکەرەکانیان -کە وەك دایکێکی شیردەر وان بۆ خۆراك پێدانی ئەم خانانە هەن و، بە بەردەوامی خۆراکیان بۆ دابین دەکەن و، زیادەکانیان لێ لادەبەن و فڕێی دەدەن.

واتە بۆ ڕەخساندنی کەشێکی گونجاو بۆ کارکردنیان، خانەی دیکە لە دەوریان کۆکراونەتەوە بۆ هاوکارییان.

چەند ناوەندێکی زۆر لە مێشکدا هەن، پێشتر وا دەزانرا کە ئەمانە ناوەندی سەرەکیی هەست و خوو بن، بەڵام دواتر زانرا کە هەموو ئەم ناوەندانە تۆڕی ئەلەکترۆنیی ئەم مەرکەزانە یان ناوەندی تۆمارکردنن، یاخود ناوەندی بەیەکەوە بەستنی سیستمە جیاجیاکانی مێشکن.

بۆ نموونە ئەو ئیعاز (سیگناڵ)ەی لە چاوەوە دێت بۆ مێشک، لە ڕێگەی چەند دەمارێکەوە دەگوازرێتەوە بۆ خانەکانی بەشی پشتەوەی مێشک کە پەیوەندیان بە بینینەوە هەیە.

کە گەیشتە ئەو خانە تایبەتانە، ئەوانیش خێرا ئەم زانیارییە بە چەند ناوەندێکی دیکەوە دەبەستنەوە، بۆ نموونە وەك ناوەندی شتی مەترسیدار.

لەبەرئەوەی لە کاتی بینینی مەترسییەکەدا دەبێت جەستە کاردانەوەی هەبێت، بۆیە پێویستە ناوەندی هەستکردن بە مەترسی و ناوەندی کاردانەوە پەیوەندییان هەبێت. لە لایەکی دیکەشەوە لەگەڵ دەم و گوێشدا پەیوەندیی هەیە. ئەمەش وا دەکات کاتێك خواردنێك دەبینین تامی لە بیرەوەریماندا دەناسرێتەوە و هەستی بینین کاملتر دەکات.

له پاڵ ئـەم ناوەنـدە ئەلەکترۆنیانـەوە چـەند ناوچـەیەکی دیکـەش هەن کە ئەرکی دیاریکراویان هەیە.

شیتەڵکردنی کرداری بینین لـە بەشـی پشـتەوەی مێشـکدا ئـەنجام دەدرێت. کاتێك مرۆڤێك بەشی پشتەوەی سەری لە ڕووداوێکدا بریندار دەبێت، هەندێکجار توانای بینین لەدەست دەدات، چونکە ئەو بەشەی مێشـك کـە بەرپرسـیارە لـە دروسـتکردنی ئـەو وێنەیـەی لـە چـاوەوە وەرگیراوە زەبری بەرکەوتووە.

چـەند بەشـێکی دیکـەی مێشـك لـە سیسـتمی جووڵـەی جەسـتە بەرپرسـیارن، بـۆ نموونـە بـۆ جووڵانـدنی پەنجـەی قاچـەکان یـاخود پەنجەی دەستەکان. گەر دەرزییەك بکـەیت بـەو ناوچـەیەدا ئـەوا یـان دەبێتـە هـۆی لەدەسـتدانی توانـای جووڵانـدنیان، یـاخود لـە خـۆوە جووڵاندنیان. بـەم جـۆرە لـە مێشـکدا بـۆ هـەر جوڵەیـەك ناوچـەیەکی دیاریکراو هەیە.

مێشك جگە لەمانە بەرپرسـیارە لـە کۆمەڵـە کردارێکـی زۆر گـرنگ، لەوانە: بیرکردنەوە، یادەوەری، شت نووسین، قسەکردن، فێربـوون و، خەیاڵ کردنەوە. هەروەها کارکردنی ئەندامەکانی ناوەوەش بە هـەمان شێوە لەلایەن ناوەندەکانی مێشکەوە ئاڕاستە دەکرێن.

تێکڕای چالاکییەکانی جەسـتە لەلایـەن ئـەم ناوەندانـەوە ئاڕاسـتە دەکرێن و کۆنترۆڵ دەکرێن. بەگوێرەی لێکۆڵینەوەکان، نیـوە بازنـەی

(پلـی) لای ڕاسـتی مێشـك بەرپرسـیارە لـە بـەڕێوەبردنی لای چـەپی جەستە و، بەپێچەوانەشـەوە نیـوە بازنـەی (پلـی) لای چـەپی مێشـك بەرپرسیارە لە لای ڕاستی جەستە.

لە خوارووی ئەم دوو بەشەوە (مێشكۆڵە) هەیە كە بەرپرسیارە لـە ڕاگرتنـی هاوسـەنگیی جەسـتە و هاوسـەنگیی چـالاكییەكانی و ڕێـك ڕاوەستانی ماسوولكەكان، بە هەمان شێوەی مێشـك بەشـی دەرەوەی ماددەی خۆڵەمێشییە و، بەشی ناوەوەشی ماددەی سپییە.

(قـەدی دەمـاخ) لـە بەشـی خـوارەوەی مێشـكدایە و مێشـك بـە دڕكەپەتكەوە دەنووسێنێت و لە ماددەی سپی پێكهاتووە و لە هەندێ شـوێندا دەنـك دەنـك مـاددەی خۆڵەمێشیشـی تێدایـە، ئـەو ناوەندانـە چالاكییە زیندەییـەكانی جەسـتە ئاڕاسـتە دەكـەن وەك: هەناسـەدان، سووڕی خوێن، هەرسكردنی خۆراك و، پاشەڕۆ فڕێدان.

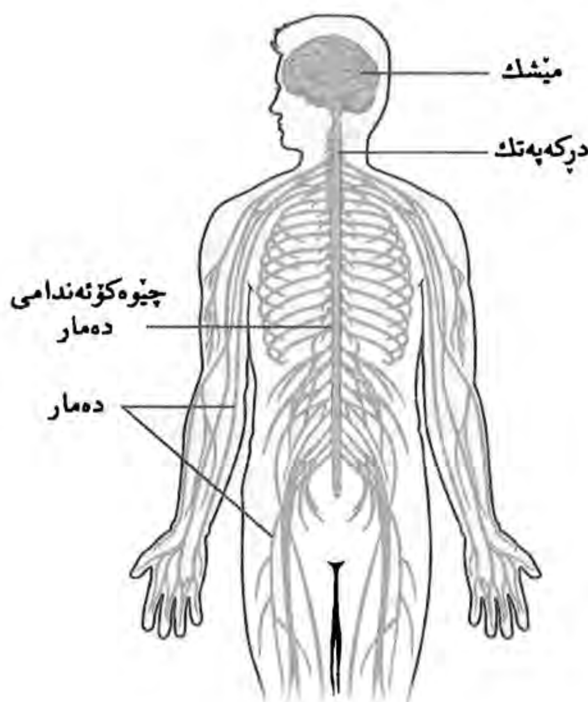
دڕكەپـەتك هـەر لـە قـەدی دەماخـەوە درێـژ دەبێتـەوە و دووەم ئەندامی كۆئەندامی دەمارییە و، درێژییەكەی (٤٥–٥٠) سم دەبێت.

ئەو دەمارانەی لە دڕكەپەتكەوە دەردەچـن بەرپرسـیاری جووڵـەی ئەندامەكان و وەرگرتنی هەستن.

دڕكەپەتك لە ژیانی مرۆڤدا گرنگییەكی زۆری هەیـە و، تایبەتمەنـدە بـــە كۆمەڵـــە خاســـییەتێكەوە، لەوانـــەش: گواســـتنەوەی دەمارەڕاگەیاندنەكانی مێشك بە سەرانسەری جەستەدا، كۆنترۆڵكردنی ئەندامـە ناوەكییـەكان و ڕژێنـەكان و، كـرداری (بەرپەرچـدانەوە) ...

هاوكات لەگەڵ مێشك و مێشكۆڵە و قەدی دەماخدا هاوكارن پێكەوە لە كاتی بەڕێوەبردنی كارەكانیدا.

بۆئەوەی ناوەندە كۆئەندامی دەمار چالاكییەكانی بەڕێوەبردن و كۆنترۆڵكردن بە هەموو جەستەدا بڵاویكەنەوە، كۆمەڵە دەمارێك هەموو جەستەیان وەك تۆڕێك دەورە داوە. كە ئەم دەمارانە لە یەككگرتنی دەمارەخانەكان دروست دەبن.



كۆئەندامی دەمار

هـەر هـەواڵێك لەلایـەن دەمارەكانـەوە سەرچـاوەی گرتبێـت، وەك تەزوویەكی كارەبا پێیدا تێپەڕ دەبێت و، كاتێك ئـەم كارەبایـە بـە نـاو دەمارەكانـدا تێپـەڕ دەبێـت لـە كـاتێكی زۆر كورتـدا چـەندان كـرداری كیمیایی و ئەلیكترۆنی ڕوو دەدەن.

(١٢) جـووت دەمـار لـە مێشـك و (٣١) جـووت لـە دڕكەپەتكـەوە دەردەچن. ئەم دەمارانە دابەش دەبـن بـۆ دەمارەخانـە هاتووەكـان و دەمارەخانە دەرچووەكان.

دەمارەخانە هاتووەكان ئەو ڕووداوانە ڕەوانەی مێشـك دەكـەن كـە لەلایـەن چـاو و گـوێ و پێسـت و هەسـتەوەرەكانەوە هەسـت پـێ دەكرێن.

هەرچی جووڵە و چالاكی و وەڵامدانەوەیـەكی جەستەشـە لەلایـەن دەمارەخانــە دەرچــووەكانەوە ئاڕاســتە دەكــرێن، واتــە ئــەوان فەرمانەكانی مێشك دەگوێزنەوە بۆ گشت لایەكی جەستە.

هەموو چالاكییەكانی جەسـتە لـە كـرداری هەناسـەدان و، چـالاكیی ڕژێنــەكان و، ســووڕی خــوێن و، جووڵــەی ماســوولكەكان و، هــەموو چالاكییەكانی دیكە، بە یارمەتیی دەمارەخانە دەرچووەكان و لەلایەن مێشك و دڕكەپەتكەوە بەڕێوە دەبرێن.

هەر لەبەر گرنگیی ئەم كۆئەندامـە، هـەر نـاڕێكی و كەموكوڕییـەكی سادە لەم سیستمەدا دەبێتە هۆی نەخۆشیی زۆر مەترسیدار.

بۆ نموونە (شەلەل)، کە نەخۆشەکە کۆنترۆڵی جووڵەکانی لە دەست دەدات و، نە دەتوانێت بڕوات و نە قسە بکات و، نە بە ویستی خۆی جووڵە بکات! ئەمەش لە ئەنجامی کۆمەڵە نەخۆشییەکی مێشک و دەمارەکانەوە سەر هەڵ دەدات.

یەکێك لەو بابەتانەی لەم ساڵانەی دواییدا زۆر گفتوگۆی لەسەر دەکرێت ئەم پرسیارەیە: ئایا دەبێت مرۆڤ چەندە لە مێشکی بەکاربهێنێت؟

بەگوێرەی ئەوەی زانایان دەیڵێن، تەنانەت مرۆڤە بلیمەتەکانیش هەموو هێز و توانایەکی مێشکیان نەخستووەتە گەڕ.

ئەی کەواتە ئەم توانا زۆرەی مێشك بۆچی؟

وەڵامەکەی ئاشکرایە، تا مرۆڤ هیچ ئاستەنگێك دانەنێت لەبەردەم بیرکردنەوە و کارکردنیدا، تا هەمیشە ڕێی بیرکردنەوە و کارکردن لە بەردەمیدا کراوە بێت.

بەدیهێنەری مرۆڤ دەزانێت کە مرۆڤ لە زانستدا چەند قۆناغ دەبڕێت و دەگاتە چی، هەر لەبەرئەوە کردوویەتی بە خاوەنی مێشکێك کە ڕووبەڕووی ژیان و پرسیارەکان و کێشەکانی پێ ببێتەوە، کەواتە بەدیهێنەر بە زانستەکەی نەك تەنها ئێستا، بەڵکو داهاتووی مرۆڤیش دەبینێت و، زانایە بە پێویستییەکانی ئەم بەدیهێنراوە و، دەستەڵاتدارە بەسەر ڕابردوو و ئێستا و داهاتووی مرۆڤ و گشت بوونەوەریشدا.

موعجیزەی خانە

"ئەوانەی دەڵێن: باوەڕ بە شتێك ناكەین بە چاوی
خۆمان نەماندیبێت، باكەمێك دەربارەی خانەكانی
ناو جەستەی خۆیان بخوێننەوەكە ناشیانبینن
جا با بزانین لەسەر هەمان بیروڕا دەمێننەوە؟"

پرۆفیسۆر. ئەلپارسلان ئۆزیایچی

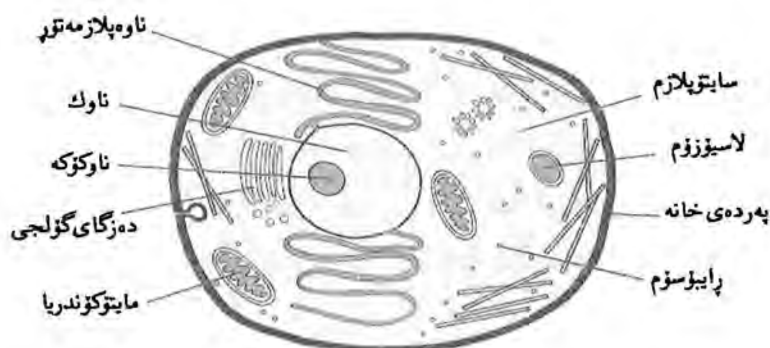
كاتێك دەربارەی خانەكانی جەستەی مرۆڤ دەمخوێندەوە، بەتەواوی سەرم سوڕمابوو. زاتی پەروەردگار جەستەی لەسەر شێوازێكی وا ناوازە و نایاب لە خانەدا بچووك كردووەتەوە، كە جگە لە موعجیزە بوون شتێكی دیكەی پێ ناوترێت.

دەڵێن چۆن؟

خانەکانی جەستەی مرۆڤ کە بچووکترین پێکهاتـەی جەسـتەن، زۆر بە وردی وەك یەکەیەك بە چەندان جۆر هاوکێشەی کیمیایی و فیزیایی کار دەکەن بۆ خزمەتی جەستە.

نزیکەی (٢٠٠) جۆر خانە هەن، چەندان خانە شانە دروست دەکـەن و شانەکانیش ئەندام پێك دەهێنن.

سەرەتای هەموو ئەم خانە جۆراوجۆرانەش هەر لەیەك خانەوە بووە.



خانــەکان شـێوەی جۆراوجۆریـان هەیـە، هــەر جـۆرە خانەیـەك شــانەیەکی تایبــەت پێــك دەهێـنن، بـۆ نموونــە خانــەکانی جگــەر شـێوەیەکی تایبـەتیان هەیـە، خانـەکانی خـوێن (بـۆ نموونـە خڕۆکـە سوورەکان) شێوە بازنەیین و، خانەکانی بۆریی هەوا تەنك و درێژن و، هەروەها..

کاتێـك دەبیـنن ئـەم هـەموو خانـە جیاوازانـە لـە ڕووی شـێوە و خاسییەتەوە لە تەنها یەك خانەوە سەرچاوەیان گرتـووە، جەسـتەش لـە تـەنها خانەیەکـەوە بـەدیهاتووە، لەمانـەوە قـودرەتی ئـەو زاتـە بەدیهێنەرە دەبینین کـە چۆن دەتوانێت لـە شـتێکەوە چـەندان شـت بەدیبهێنێت و، چۆن دەتوانێت گۆڕان بەسەر شتەکاندا بهێنێت.

خانەکان لە لەشدا ئەم ئەرکانە بەجێ دەهێنن:

– گۆڕینی خۆراك بۆ وزە.

– بەهۆی زیادبوونیانـەوە لـە گەشـەکردنی جەسـتە و تیمـارکردنی برینداریدا ڕۆڵ دەبینن.

– مـاددەی پێویسـت وەردەگـرن و زیانبەخشـەکانیش دەکەنـە دەرەوە.

– ئەو ئەنزیمە پرۆتینانە بەرهەم دەهێنن کە ڕۆڵی کارایان هەیە لە کارلێکی گۆڕینی مـاددە خۆراکییـەکان بـۆ ماددەیـەك کـە بـۆ جەسـتە سوودبەخش بێت.

گەر لە یەك خانـە ڕابمێـنین، دەبیـنین بـە (پـەردەی خانـە) دەورە دراوە. ئەم پەردە خانەیە ڕێگە بە هاتنە ژوورەوە و چـوونە دەرەوەی هەموو ماددەیەك نادات. ئەوەی خانەکە پێویستی پێیەتی ڕێگەی پـێ دەدات بێتـە نـاو خانەکـەوە و، ئەوەشـی زیاندمەنـدە ڕێگـری هاتنـە ژوورەوەی لێ دەکات.

ئەم پەردەیە بەرپرسیارە لە ڕاگرتنی هاوسەنگیی نێوان ماددە وەرگرتن و دەرکردن لە خانەکەدا..

هەر بۆیە ئەم پەردەیە لە زانستی پزیشکیدا وەك (دەرگا) ناو دەبرێت. هەر خانەیەك بەگوێرەی ئەو چالاکییانەی کە پێویستە تێیدا ئەنجام بدرێت و، ئەو ئەرکەی پێی سپێردراوە: پەردەیەکی تایبەتی بۆ دابینکراوە. ئەمەش دیسانەوە بەگوێرەی ئەوەی چ ماددەیەکی پێویستە تا وەریبگرێتە ناو خانەکەوە و، چ ماددەیەکیش ڕەت بکاتەوە.

ماددە بۆ تێپەڕاندنی ئەم دەرگایە –چ بۆ ناو خانە چ بۆ دەرەوەی خانە– بەڵگەنامەی پێویستە، ئەم بەڵگەنامەیەش بە زنجیرە سیستمێکی کیمیایی ڕێکخراوە.

گەر بەم شێوەیە نەبووایە، ئەو کات هەر ماددەیەکی بەنرخی ناو خانەکە دەیتوانی بە ئاسانی بڕواتە دەرەوە و ببێتە هۆکاری مردنی خانەکە، یاخود ماددەیەکی زیانبەخش دەرگاکە ببڕێت و، دووبارە سەراپای خانەکە تێکبشکێنێت و، بە ئاسانی لەناوی بەرێت.

بەگوێرەی نوێترین لێکۆڵینەوەکان، خانە تەنانەت خۆی کۆنترۆڵی پێویستییە هۆرمۆنییەکانی دەکات، واتە خۆی داوا دەکات کە "من پێویستم بەوەندە ڕێژەی فلان هۆرمۆنە"، ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە خانە سیستمی دەرك کردن بە پێویستیی خۆی و ناسینەوەی ماددە

کیمیاییەکانی دەوروبەری هەیە و، ئەمە خۆی لەخۆیدا موعجیزەیەکی زانستیی پێویست بە هەڵوێستە لەسەر کردنە.

ئەرکی دووەمی پەردەخانەش؛ پەیوەندیکردنە بە خانە دراوسێکانەوە. پەردەخانە چەندین دەرچەی هەیە کە لەگەڵ شێوەی تایبەتی خانەکانی دیکەدا یەك دەگرن و، پێکهاتەیەکی هاوبەش لەگەڵ یەکتردا پێك دەهێنن.

ئەم خانانە وردەوردە زیاد دەکەن و گەورە دەبن و شانە پێك دەهێنن.

ئەم شانەیە ئیدی خاوەنی پەردەیەکی هاوبەشە بۆ گشت خانەکان.

دەبێت ئەو ماددانەی لەم شانەیەوە دەچنە دەرەوە و دێنە ناوەوە، توانای تێپەڕاندنی پەردەشانەیان هەبێت.

خانەکانی ناو شانەیەك لەناو سیستمێکدا کار دەکەن کە دەبێت بەگوێرەی پێداویستییەکانی ئەو سیستمە هەڵوێستە بکەن و، پێداویستییەکانیان هەڵبژێرن. ئەمە بەتایبەتی لە خوێندا زۆر گرنگە، بڕی ئەو خوێنەی دێت بۆ شانەکان بەگوێرەی پێویستیی هەموو شانەکە بەگشتی دابین دەکرێت نەك لەسەر ئاستی خانەکان. لەناو شانەکەشدا هەر خانەیەك بەگوێرەی پێویستی و چالاکییەکانی، خوێن و خۆراك و ئۆکسجینی پێ دەبەخشرێت.

بـــۆ نموونـــه وەرزشـــەوانێك خـــوێنێكی زۆری پێویســـتە بـــۆ ماســـوولكەكانی بـەو پێیـەی ماسـوولكەكانی زۆر كاردەكـەن، بۆیـە خوێنێكی زیـاتری بـۆ دابـین دەكرێت. بـەم شـێوەیە هـەموو سـوود و زیانی شـانەكە هاوبەشـە، هـەر سـوود و زیانێـك هـەبێت بـە تـەنها بـۆ خانەیـەك نابێـت و هـەموو شـانەكە دەگرێتـەوە، واتـە بەتـەواوەتی سیستمێكی هەماهەنگ و ڕێكوپێك لە جەستەدا دامەزراوە.

پاش پەردەخانە شلە ماددەیەك نـاوەوەی خانـەی گرتۆتـەوە، كـە پێی دەوترێت (سایتۆپلازم).

بە سپێنەی هێلكە دەچوێنرێت و چەندین ئەندامی بچووكی تێدایـە كە لە نێو خانەدا ئەركی گرنگیان پێ سپێردراوە، لە نێـو ئـەركی ئـەم ئەندامۆچـكانەدا: دروســت كردنــی پــڕۆتین، ئــەمباركردنی مــاددەی خـــۆراكی، دەركردنـــە دەرەوەی پاشماوەكـــان و بەرهـــەمهێنانی ئەنزیمەكان و.. هتد.

لە ناوەڕاستی سایتۆپلازمادا (ناوكی خانە) هەیە، نـاوكی خانـە بـە پەردەیەكی هاوشێوەی پەردەی خانە دەورەدراوە. لەناو ناوكـدا یـەك یان دوو ناوكۆكە هەیە و، هەروەها كرۆمۆسۆم و شلە ماددەیەكی وەك (سایتۆپلازم)ی تێدایە.

ژمارەی كرۆمۆسۆمەكان لە هەر زیندەوەرێكـەوە تـا زینـدەوەرێكی تر جیاوازە.

له هـەر خانەیـەکی جەسـتەی مرۆڤـدا (٤٦) کرۆمۆسـم، واتـە (٢٣) جووت کرۆمۆسۆم هەیە.

کرۆمۆسـۆم لـە (DNA) واتـە ترشـی نـاوکی پێکهـاتووە، کـە پێکهاتـەی بۆمـاوەیی مرۆڤـە و، لـە هـەر مرۆڤێکـدا جیـاوازە و، وەك پێناس و نەخشەی جەستە وایە.

ژمارەی (DNA) لە هەر خانەیەکدا نزیکەی (٢٥,٠٠٠) دانەیە.

(DNA) هـەموو چـالاکییەکانی خانـە بـەڕێوە دەبـات و ئـەرکێکی دیکەشی گواستنەوەی خاسییەتە بۆماوەییەکانە لە دایك و باوکەوە بۆ وەچە و منداڵەکانیان.

لە ئەنجامی یەکگرتنی هێلکەی دایـك و تـۆوی بـاوك، یەکـەم خانـە دروسـت دەبێـت. (DNA)یـش لـە ئـەنجامی یـەکگرتنی (٢٣) کرۆمۆسـۆمی دایـك و (٢٣) کرۆمۆسـۆمی باوکـەوە لـە نـاوکی خانـەدا دروست دەبێت. پاشان لەگەڵ دابەش بوونی ئەم خانەیە و زۆربوونیـدا دەگوازرێتەوە بۆ هەموو خانەکان.

خانە بۆ ئەنجامدانی چالاکییەکانی پێویستی بە کۆمەڵـە ئـەنزیم و، پـرۆتین و، ماددەگەلێکـە کـە ئەمـەش لـە لایـەن (DNA)ەوە دابـین دەکرێـت، (DNA) بـەم شـێوەیە بـە بەرهـەم هێنـانی ئـەو ماددانـە فەرمانڕەوایی چالاکییەکانی خانە دەکات.

بۆ نموونە یەکێك لە خانەکانی جگەر پێویستی بە کۆمەڵە ماددەیەکە. گەر جگەر بە کارگەیەکی شەکر بچوێنین و وا دابنێین پێویستی بە کۆمەڵە ماددەیەك هەیە. ئەوا کارگەکە بە (DNA) ڕادەگەیەنێت کە: "ماددەیەکی بەم شێوەیەم دەوێت". (DNA)کەش ئەم فەرمانە وەردەگرێت و، بەگوێرەی داواکارییەکە قاڵبێك دروست دەکات.

ئەم قاڵبە بریتییە لە (RNA)ی نێردراوە (mRNA) و، (DNA) بەشێك لە زانیارییەکانی خۆی کۆپی دەکاتە سەری. هەروەها پێویستە ئەم قاڵبە بنێردرێتە ناو سایتۆپلازمی خانەکەوە، چونکە ماددەکە لەوێ ساز دەکرێت.

(DNA) ناو ناوك جێ ناهێڵێت، بەڵکو بەگوێرەی پێویستییەکان (mRNA) دەنێرێتە دەرەوەی ناوك، کە پاشان بەگوێرەی ئەو تفتە نایترۆجینیانەی لەسەری کۆپی کراون، لە کارگەی (ڕایبۆسۆم)دا ئەوەی ویستراوە بەرهەمی دەهێنێت -کە (پرۆتینە)- ئەم کردارانە زۆر وردن و چالاکیی بەردەوامی خانەکانی جەستەن.

خانە بچووکترین یەکەی جەستەیە و کۆپییەکی بچووکی جەستەیە چونکە هەمان ئەو چالاکی و کردارانەی لە جەستەدا دەیانبینن لە خانەشدا هەن و ئەنجام دەدرێن.

خۆراك وەرگرتن، هەناسەدان، پاشەڕۆ دەکردن و، ئەمبار کردن و چەندین چالاکیی دیکەی ژیانی ڕۆژانە لەلایەن ئەندامۆچکە جۆراوجۆرەکانی خانەوە ئەنجام دەدرێن.

ئەو یاسا فیزیایی و کیمیاییانەی لە گەردووندا کاریان پێ دەکرێت بە هەمان شێوە لە خانەشدا کاریان پێ دەکرێت و، لەلایەن گەردە یەکە پێکهێنەرەکانی خانەوە ڕەچاو دەکرێن.

ئاشکرایە ئەو زاتەی جەستەی بەگوێرەی پلان و پرۆگرامێکی دیاریکراو بەدیهێناوە و چەند یاسایەکی دیاریکراوی تێدا بەکارخستووە، هەمان یاسای بۆ بەڕێوەبردنی خانەکانیش سازاندووە و هەر خانەیەکی کردووەتە نموونەیەکی بچووککراوەی جەستە.

ئایا ئەم زانیارییانە ئەوە ناگەیەنن کە پەیڕەوێکی زۆر پتەو و نایاب لە خانەدا بەرجەستە دەکرێت؟ بوونی پەیڕەو و یاسا و ڕێساش بوونی زانستێك دەسەلمێنێت کە داڕێژراوە.

ئەنجامدانی کار و، بەجێهێنانی ئەرك بوونی هێزێك دووپات دەکاتەوە کە ئەنجامدەری بووە، چونکە کارکردن هێزی دەوێت، هێزیش دەبێت سەرچاوەیەکی هەبێت.

گەر کارێك بە شوێنێك بسپێرێت، ئەوا هێزیش لەو شوێنەدا پێویست دەبێت. کەواتە سیستم بوونی دانەری سیستم و، زانست بوونی زانا و، قودرەت بوونی قادر دەسەلمێنێت.

بەدیعوززەمان (سەعیدی نوورسی) لە کتێبی (وتەکان)دا لە زمانی خانەوە باسی خانەمان بۆ دەکات:

"گەرچی لە ڕاستیدا من پێکهاتەیەکی زۆر بچووکی جەستەم، بەڵام ئەرکەکانم زۆر گەورە و گرنگن، زۆر وردەکارم و پەیوەندیم بە هەموو جەستەوە هەیە.

ڕۆڵی زۆر گرنگ و پێویستم هەیە لە ڕاگرتنی هاوسەنگیی ژیانی جەستە و، هەر شانەیەك و، هەر ئەندامێك، هەر بەشێکی جەستەش لە من پێکهاتووە، ئەمەش واتە من لە پشت ئەنجامدانی هەموو ئەو کارانەوەم کە شانەیەك یاخود ئەندامێك ئەنجامی دەدات.

لە هەندێك شوێندا بەرهەمهێنم وەك ڕژێنەکان، لە هەندێك شوێندا فەرمان دەگوێزمەوە وەك لە هەستە دەمارەکاندا، شاخوێنبەر و، خوێن و، مێشك و، هەستە دەمارەکان و، خوێنهێنەکان و، گشت ئەندام و شانەکانی جەستە، هەر من یەکەی پێکهاتەیانم.

گەر توانایەك لە خۆتدا شك دەبەیت بتوانیت ڕێسایەك بۆ بەڕێوەبردنی گشت خانە و دەمار و خوێنبەر و ئەندامەکان بەرهەم بهێنیت ئەوا تواناکانی خۆتمان نیشان بدە.

بەڵام ئەو وردەکاری و ڕێسا و یاسا نایابانەی لە ئێمەدا بەرجەستە کراوە و بۆمان دانراوە، گەر حاکم و عالم و قادرێکی ڕەها (مطلق) نەبێت، گشتی تێکدەشکێت و تێکدەچێت."

موعجیزەی خوێن

"خوێن، دابینکەری ڕۆزیی جەستەیە و،
لەشکری بەرگریکارە".

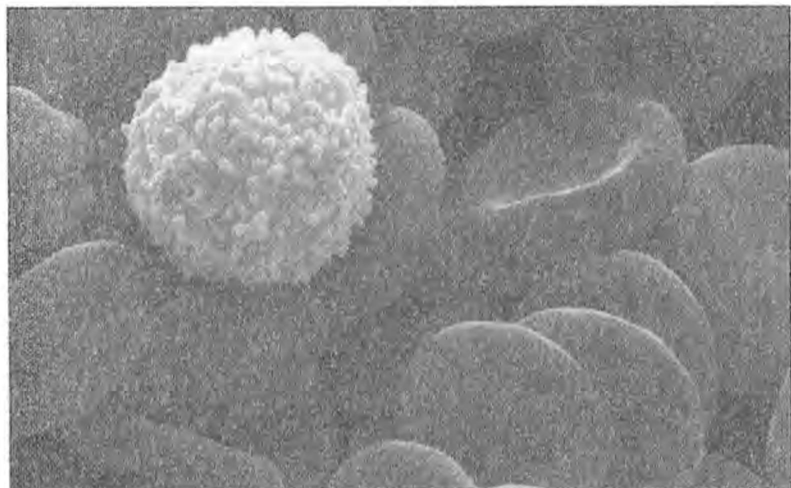
د. هالوک نورباکی

یەکێك لە هاوڕێکانم بەهۆی ڕووداوێکەوە تووشی خوێن بەربوون بووبوو، ئەم هاوڕێیەم بۆی دەگێڕامەوە کە: "گەر نیو کاتژمێرێکی دیکە تێپەڕیبایە و خوێنیان بۆ دابین نەکردمایە، ئەوکات ژیانم کۆتایی دەهات. بەڵام چەند سەیرە کە لە یادمان کردووە بەدیهێنەرمان چۆن لە هەر ساتێکدا ئەم جەستەیەمان لە مردن دەپارێزێت و بۆمان بەڕێوە دەبات".

خوێن واتە زیندوویەتی لەش، کەواتە با بەم ماددە گرنگە ئاشنا بین:

خوێن بە شێوەیەکی سەرەکی لە خڕۆکە سوورەکان و، خڕۆکە سپییەکان و، پەڕەکانی خوێن پێکهاتووە.

جەستەی مرۆڤێکی ئاسایی (٤-٥) لیتر خوێنی تێدایە، واتە نزیکەی لە سەدا پێنج بۆ دەی لەشی مرۆڤ پێك دەهێنێت.



خوێن لەژێر مایکرۆسکۆبی تیشکیدا

لە ڕێگەی دڵ و، دەمارە خوێنبەر و، خوێنهێنەکانەوە و، بەردەوامی خوێن بە جەستەدا لە هاتن و چووندایە و گەلێك ئەرك و کاری گرنگ بەجێدەهێنێت، لەوانە:

- دابین کردنی خۆراك و هۆرمۆن و ماددەی پێویست بۆ خانەکان.
- گەیاندنی ئۆکسجین بە خانەکان کە یارمەتیدەرە لە سوتاندنی خۆراکدا بۆ دابین کردنی وزە.

- پاشماوەکـــان و دوانەئۆکســـیدی کـــاربۆنی نـــاو خانـــەکان دەگوازێتەوە بۆ گورچیلە و سییەکان.

- پاراستنی جەستە لەو میکرۆبانەی لـە دەرەوەی جەسـتە کـاری تێدەکەن.

- یارمەتیدەرە بۆ پاراستنی پلەی گەرمای ناوەکیی جەستە.

خوێن ئەم ئەرکـە جیاوازانـەی لـە رێـی خانـە جۆراوجۆرەکانییـەوە بەجێ دەگەیـەنێت، چـونکە هـەر خانەیـەك تاییـەتکراوە بـە ئـەرکێکی دیاریکراوەوە.

گـەر برێـك لـە خـوێن وەربگـرین و بیخەینـە نـاو شووشـەیەکەوە و ماوەیەك چاوەڕێ بکەین، دەبینین دەبێت بـە دوو بەشـەوە، بەشـێکی سووری تۆخ کە لە ژێرەوە دەنیشێت و، بەشێکی ڕەنگ زەردەیش لـە سەرەوە.

بـە گشـتی خـوێن لـەم دوو بەشـە پێکهـاتووە و بـە بەشـە ڕەنـگ زەردەکەشی دەوترێت (پلازما).

پلازما لە پرۆتین و، خوێ و، شەکری گلوکـۆز و، ترشـی ئـەمینی و چەندین ماددەی دیکە پێکهاتووە.

بەشە نیشتووەکەش لە خڕۆکە سوور و خڕۆکـە سـپی و پـەڕەکانی خـوێن پێکهـاتووە. پێکهاتـەی ئـەم خانانـە لـە یـەك جیـاوازە و، کردارەکانیشیان جیاوازن.

خڕۆکە سوورەکان ڕەنگی سوور بە خوێن دەبەخشن و، شێوە و بونیادیان بۆ گواستنەوەی ئۆکسجین بۆ خانەکانی جەستە گونجاوە و، ڕێژەیان بە گشتی نزیکەی (٤–٥) ملیۆنە لە یەك (میلی مەتر سێ جا) خوێندا.

ئەمانە وەك بەرپرسی ڕۆزی بەخشینی جەستە وان، بەرپرسیارن لە گواستنەوەی بڕی پێویستی ئۆکسجین بۆ ئەو شوێنەی کە پێویستی پێیەتی.

لەناو ئەم خڕۆکە سوورانەدا (هیمۆگلۆبین) هەیە کە ماددەی ئاسنی تێدایە و، یارمەتیدەرە لە نووساندن بە ئۆکسجین و دوانەئۆکسیدی کاربۆنەوە.

مۆخی ئێسك ئەو شوێنەیە کە خڕۆکە سوورەکانی تێدا دروست دەکرێت. ئەم دروستکردنەش لە چەند قۆناغێك پێکهاتووە، پاش ئەوە دەچنە ناو خوێن و بۆ ماوەی (١٠٠ – ١٢٠) ڕۆژ دەمێننەوە و پاشان تێك دەشکێنرێن.

کرداری تێکشکاندنی خڕۆکە سوورە کۆنەکان لە جگەر و سپڵدا ڕوو دەدات. لەپێناو پاراستنی ژمارەی خڕۆکە سوورەکانیشدا لە هەر چرکەیەکدا دەبێت (دە هەزار) خڕۆکە بەرهەم بهێنرێت.

گەر گشت خڕۆکە سوورەکانی ناو (٤–٥ لیتر) خوێن بـە پـەتێکـەوە بهۆنینەوە، درێژییەکەی بە ئەندازەی چوار جار خولاندنەوە بە دەوری زەویدا دەبێت.

جۆری دووەمی خانەکانی خوێن، **خڕۆکە سپییەکانە**: ئەمانـە ئـەو خانانـەن کـە ئـەرکی پارێزگـاری کردنـی لەشـیان پـێ سـپێردراوە و، ژمارەیان لە خڕۆکە سوورەکان کەمترە.

لە هەر دڵۆپێك خوێندا (٤–١٠) هەزار خڕۆکەی سپی هەیە.

ئەرکی سەرەکیی ئەم خانانـە پاراسـتنی جەسـتەیە لـە میکـرۆب و مـاددە زیانبەخشـەکان، هــەر بۆیــە لــە کــاتی هاتنــەژوورەوەی هــەر میکرۆبێکدا ئەمان شێوەی خۆیان دەگۆڕن، پاشان ئەو میکرۆبە قـوت دەدەن.

لـەناو خانەکـەدا چـەند ئـەنزیمێکی هەرسـکردن دەڕێـژرێت و لـە ئەنجامدا ئەو میکرۆبە هەرس دەکرێت و نامێنێت.

باشە ئەگەر ئەمە ڕووی نەدا چی دەبێت؟

ڕێگەیەکی دیکەش هەیە کـە خڕۆکـە سـپییەکان میکرۆبـەکانی پـێ لەناو دەبەن، ئەویش خۆپڕچەککردنیانە بەو چەکانەی بـۆ میکرۆبەکـە کوشندەن، تا بەم شێوەیە لەناویان بەرن.

کاتێك خانە و شانەکان نەخۆش دەکەون، خڕۆکە سـپییەکان دێنـە مەیدان و، گەر ئەم ڕێگایانەی باسمان کرد بۆ بەرگریکردن سستییەکی

تێدا بێت، ئەوا سەرەتا پێویستە میکرۆبەکان بە خڕۆکە سپییەکان بناسێنرێن، بۆیە لە خوێندا چەند پرۆتینێك هەیە کە پێیان دەوترێت ئۆپسۆنین (opsonin)، دژەتەن و پرۆتینە تەواوکارییەکانیش لەم پرۆتینانەن و، کاریان لکانە بە تەنە نامۆکان و دەستنیشانکردنیانە تا خڕۆکە سپییەکان بیانناسنەوە.

وەك هەمووان بینیومانە، شانە و ئەندامی نەخۆش کەوتوو هەو دەکات و سوور دەبێتەوە و دەست بە ئازار دەکات و، بە ناوچەیەکی ئاسایی لە قەڵەم نادرێت چونکە لە حاڵی جەنگ کردنیدایە.

دەمارە خوێنبەرەکان زیاتر دەکشێن و وا دەکەن خوێنێکی زیاتر بە شانەکە بگات، ئەمەش بۆ گەیاندنی بڕێکی زیاتر لە ماددەی بەهێزکار و خانە پارێزەرەکان.. تا لە ئەنجامدا خانە پارێزەرەکان چالاکییان زیاد دەکات و میکرۆبەکان سست دەبن.

لە کاتی ئەم جەنگەدا، ناوچە برینندارەکە بە جۆرە دیوارێك سنووردار دەکرێت، بەمەش ڕێگە لە بڵاوبوونەوەی میکرۆبەکان دەگیرێت بە ناوچەکانی دەوروبەردا.

بەم شێوەیە خڕۆکە سپییەکان جەنگاوەرەکانی جەستەن و هەمیشە لە ئامادەباشیدان.

خڕۆکە سپییەکان لەناو مۆخی سووری ئێسکدا دروست دەبن، پاشان دەنێردرێن بۆ لیمفە گرێکان و ئاڵووەکان و سپڵ بۆ تەواوکردنی

گەشەیان، پاش ئەوەی خڕۆکە سپییەکان لەم جێیانەدا بە چەند قۆناغێکدا تێپەڕ دەبن، دەچنە ناو خوێنەوە و دەست دەکەن بە چالاکییەکانیان.

خانەی جۆری سێیەم (پەڕەکانی خوێن)ە و ڕێژەیان نیو ملیۆن دانەیە لە هەر ملیمەتر سێجایەکی خوێندا و، ئەرکیان ڕێگری کردنە لە خوێن بەربوون.

گەر هەر شوێنێکی جەستە بریندار ببێت و خوێنی لێببێت و (پەڕەکانی خوێن)یش نەبن، ئەوا ئەو خوێنبەربوونە ناوەستێتەوە.

ئەمانە و چەندین چالاکیی زیندەگیی گرنگی دیکە لە خوێندا ڕوودەدەن و چەندان ماددەی گرنگیش تێیدا بەشدارن.

بەڕێوەبردنی ئەم سیستمانە لە بێ ئاگایی ئێمەدا ڕوو دەدەن، بگرە تەنانەت هەستیشیان پێ ناکەین.

ئەمەش نیشانەیە بۆ بوونی هێزێکی دەرەکی و پتەو و خاوەن زانست و دەستەڵات و بەدیهێنەری کاربەدەست.

ئەو خاوەن دەستەڵات و قودرەت و زانستە بێ سنوورەش جگە لە زاتی بەدیهێنەر کێ بێت؟

موعجیزەی ڕژێنەکان

"ڕژێنەکان ئەرکێکی گرنگ و سەرەکییان لە بەڕێوەبردنی جەستەدا هەیە و، هەریەك لەو ڕژێنانە جیهانێکی سەرسوڕهێنەرن، چونکە وەك بوونەوەرێکی بەهەست کاردەکەن کە هەموو جەستە ببینن و ئاگایان لە هەموو پێویستییەکانی بێت.
کەواتە ئەو هێزەی ئەمانە ئاڕاستە دەکات وکاریان پێ دەکات لەکوێوە دێت؟".

دکتۆر. کەمال ئینجە

ڕژێنەکان ئەرکی گرنگی زیندووڕاگرتن و هاوسەنگ ڕاگرتنی جەستەیان لە ئەستۆدایە و، لە نەبوونی هەر یەکێکیاندا سیستەمەکانی جەستە هەموویان ناساغ دەبن.

کەواتە با پێکەوە لە گرنگیی ئەم پێکهاتەیە تێبگەین:

بە شێوەیەکی گشتی ڕژێنەکان بۆ دوو دەستە دابەش دەبن: کوێرە ڕژێنەکان و، ڕژێنە جۆگەدارەکان.

ڕژاوەکانی **کوێرەڕژێنەکان** ڕاستەوخۆ دەڕژێنە خوێنەوە و ڕۆڵی زۆر گرنگیان هەیە، لەوانە: ڕاگرتنی هاوسەنگیی ڕێژەی شەکر و، خوێ و، پرۆتین و، پلەی گەرمای لەش و، سووڕی خوێن و، خۆراکدان و چەندان چالاکیی دیکە بەڕێوە دەبەن.

هەرچی **ڕژێنە جۆگەدارەکانیشە**، ڕژێنەکانیان لە ڕێگەی جۆگەیەکەوە دەڕژێننە ناو ئەندامێکی تایبەتەوە؛ پەنکریاس و لیکە ڕژینەکان و ئارەقە ڕژێنەکان نموونەی ئەم جۆرەیانن.

١- ژێر مێشکە ڕژێن:

ئەم ڕژێنە ڕاستەوخۆ دەکەوێتە ژێر مێشکەوە و، لە بەشەکانی (پێش و ناوەند و پشتەوە) پێکهاتووە.

بەشی پشتەوە بە دەزوولەیەکی باریك بە مێشکەوە بەستراوە.

ئەو هۆرمۆنانەی لەم بەشەوە دەردەدرێن چالاکییەکانی دەمار و ماسوولکەکانی ڕیخۆڵەباریکە و منداڵدان بەڕێوە دەبەن، هەروەها کار لە ڕێگرتنی خوێنبەربوون دەکەن.

بەشی پێشەوە (٦) هۆرمۆن دەردەدات، یەکێکیان هۆرمۆنی گەشە کردنە.

ئـەم هۆرمۆنـە لـە منـداڵی و قۆنـاغی لاویـدا بـە ڕێژەیـەکی زیـاتر دەردەدرێت و، لەگەڵ پیربوونـدا ڕێژەکـەی کـەم دەبێتـەوە. هـەروەها کار دەکاتە سەر گەورە بوون و زیادبوونی خانەکانی جەستەش.

جگە لەوە لەڕێی هۆرمۆنەکانی دیکەیەوە کۆنترۆڵی چالاکییەکانی ڕژێنەکانی وەك ئەدرینال و سایرۆید و ڕژێنەکانی زاوزێ دەکات.

پاراسـتنی هاوسـەنگیی ڕێـژەی ئـاوی جەسـتەش هـەر لـە نێـو ئەرکەکانی ئەم ڕژێنەدایە.

(٤\٣)ی جەستەی مرۆڤ ئاوە. هـەموو ڕۆژێـك لـە ڕێـی میزکـردن و، ئـارەق کردنـەوە و، چـالاکییەکانی دیکـەی لەشـەوە بڕێـك لـە ئـاوی جەستە دەردەدرێت، کاتێك ڕێژەی ئـاو لـە ئاسـتێکی دیـاریکراو دێتـە خوارەوە، ژێر مێشکە ڕژێن دەست دەکات بە دەردانـی هۆرمـۆنی دژە میزتن.

لە ژێر کاریگەریی ئەم هۆرمۆنـەدا گورچـیلە چـالاکیی میـز دروسـت کردن و، لیکەڕژێنەکانیش دەردانی لیـك کـەم دەکەنـەوە، لـەم کاتـەدا هەست بە تینوویەتی دەکـەین و، بـە خواردنـەوەی پـەرداخێك یـا دوو پـەرداخ ئـاو بـاری جەسـتەمان ئاسـایی دەبێتـەوە. لـە ئەگـەری کـەم دەردان یـا دەرنـەدانی هۆرمـۆنی دژەمیزتنیشـدا لەلایـەن ژێـر مێشـکە ڕژێنەوە، تووشی نەخۆشیی (شەکرە) دەبین.

ئەگـــەری خاوکـــارکردنی یـــاخود کارنـــەکردنی ژێرمێشـــکەڕژێن دەرئەنجامی زۆر ترسناکی لێ دەکەوێـتەوە. دەڵێن: چۆن؟

زیاد دەرکردنی هۆرمۆنی گەشە دەبێتە هۆی زەبـەلاح بـوون، کـەم دەردانیشی بە پێچەوانەوە دەبێتە هۆی کورتەبالآیی.

گـەر کـۆنترۆڵ کردنـی ڕژێنـەکانی دیکـە نەگرێتـە ئەسـتۆ ئـەوکات چـالاکییەکانی جەسـتە وەك شـارێکی بـێ حـاکم سـەرەوژوور بـەڕێوە دەچن.

ئێمە کـە خـاوەن بـیر و هـۆش و هەسـتین، دەرك بـە نهێنییـەکانی جەستەی خۆمان ناکـەین، ئـەی ئایـا ڕژێنێـك کـە تـەنها پێکهاتەیـەکی بچووکی جەستەی ئێمەیە چۆن ئاگاداری ئەو وردەکاری و نهێنییانـەی جەستەی ئێمە دەبێت؟

لە حاڵێکدا کە ئێمە خۆمان بە خۆمان ئاشنا نین و نـازانین چـی لـە هەناوی خۆماندا دەگوزەرێت، ئەندامێك یاخود پێکهاتەیـەکی بچـووکی جەستەمان چۆن دەتوانێت بزانێت؟ مەگـەر ئەمـەش دووبـارە نیشـانە نییە بۆ هێزێکی خاوەن زانسـتی دەرەکـی کـە ئـەم یاسـا و پـەیڕەو و پرۆگرامانەی سازاندووە؟

ئیـدی نـازانم چـۆن خـەڵکی خۆیـان لـە هـەبوونی پـەروەردگارێکی بەدەستەلآت و زانا بەهەڵەدا دەبەن و، نکوڵیی لێ دەکەن.

٢- سایرۆدە ڕژێن:

ئـەم ڕژێنـە لـە شـێوەی پەپوولەدایـە و لەسـەر بـۆریی هەوایـە و قورسـاییەکەی (٢٨ گـم)ە. لـە سـێ بەشـی پێکهاتەکـەی دوو بەشـی (یۆد)ە و، هۆرمۆنی سایرۆکسین دەردەدات کە (یـۆد)ی تێدایـە. ئـەم هۆرمۆنەش بە ئاڕاستەکردنی لەلایەن هۆرمۆنێکی ژێر مێشکە ڕژێنـەوە دەردەدرێـت و دەچـێتە خوێنـەوە. ئەگـەر دەردانـی هۆرمـۆنی سایرۆکسین زۆر بێت، ئەوا هۆرمۆنی هاندەر لـە ژێـر مێشـکە ڕژێنـەوە دەردانی هۆرمۆنی سایرۆکسین دەوەستێنێت.

ئـەرکی هۆرمـۆنی سایرۆکسـین کـۆنترۆڵکردنی زینـدەکارلێکی جەسـتەیە. بـە بـەجێ هێنـانی ئـەم ئەرکـەی یارمەتیـدەر دەبێـت لـە خێراکردنی هاوکێشە کیمیاییەکان و بەرهەمهێنانی وزە و گەرمیدا.

هـەر زیـادبوون و کـەمبوونێکی ئـەم هۆرمۆنـەش دەرەنجـامی ترسناکی لێدەکەوێتەوە و ڕەنگە مرۆڤ تا لێواری مەرگ بەرێت.

زیاد وەرگرتنی (یۆد) دەبێتە هۆی زیادبوونی ئەم هۆرمۆنە و، کـەم وەرگرتنیشی بە پێچەوانەوە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی.

نەخۆشـییەکی تـر کـە پەیوەنـدیی بـە (سـایرۆدە ڕژێـن)ەوە هەیـە ئاوسانی لووەکانە (goiter)؛ ئەمەش بریتییە لـە ئاوسـانی ڕژێنەکـە بەهۆی کەمیی ڕێژەی (یۆد)ەوە لە جەستەدا. بڕی یۆدی پێویسـت لـە

ڕۆژێکدا (٠,٢)گرامە، بۆیە کەمتر لەم ڕێژەیە ئەم نەخۆشییەی لێ دەکەوێتەوە.

٣- ڕژێنی ئەدرینالْ:

ئەمەش دوو ڕژێنی سێگۆشەن کە لە سەر هەردوو گورچیلەن و، قەبارەیان تەنها بە قەد سەرە پەنجەیەکە.

ئەم ڕژێنە لە بەشی دەرەوە (توێکلّ) و، لە بەشی ناوەوە (کرۆك) پێکهاتووە. کاتێك هۆرمۆنی (نۆرئەدرینالین) لە بەشی کرۆکەوە دەردەدرێتە ناو خوێنەوە، سەرەنجام دەبێتە هۆکاری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و، زیادبوونی لێدانی دلّ و، فراوان بوونی دەمارەخوێنەکان و، زیادبوونی ڕێژەی شەکری خوێن، سەلمێنراوە کە ئەم هۆرمۆنە زیاتر لە ساتی مەترسی و فشاری دەروونیدا دەردەدرێت.

گرنگترینی ئەو هۆرمۆنانەی لە لایەن توێکلّەکەوە دەردەدرێن (کۆرتیزۆلْ)ە، کە ڕێکخەری کرداری هەرسی کاربۆهیدراتە و، لەسەر گۆڕینی ترشە ئەمینییەکان و چەورییەکان بۆ (گلوکۆز) کار دەکات و، وەك هۆرمۆنێکی ئەمبارکار لە جگەردا کار دەکات.

کەم دەردان یاخود نەبوونی هۆرمۆنی کۆرتیزۆلْ دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی (ئەدیسۆن) واتە جەستە بێ هێز و لاواز دەردەکەوێت و، مووەکانی سەر دەوەرن و، فشاری خوێن نزم

دەبێتەوە و، لە بەشی جیاجیای جەستەدا ڕەنگێکی سووری تۆخ بەدیدەکرێت.

بەگوێرەی تاقیکردنەوە نوێیەکان، هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ توانای پاراستنی مرۆڤی هەیە لە تووشبون بە زیاد لە سەد نەخۆشی.

پاش زانینی ئەم ڕاستییە ئێستا لە تاقیگەکاندا هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ وەك دەرمان بەرهەم دەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی چەندان نەخۆشی.

هۆرمۆنێکی دیکە کە هەر لە بەشی توێکڵەوە دەردەدرێت، (ئەلدۆستیرۆن)ە. ئەمەش هاوسەنگیی ئاو و خوێ ڕادەگرێت.

دەمارە کۆئەندام کۆنترۆڵی دەردانی ڕژێنەکانی کرۆکی ئەدرینالْ دەکەن. هەر بۆیە لە کاتی تووڕەبوون یاخود فشار و، ترسان و، شڵەژاندا، ئەم ڕژێنانە چالاکتر دەبن و زیاتر کار دەکەن.

ئەم ڕژێنە لە گرنگترین ڕژێنەکانە و ڕۆڵێکی هێندە کاریگەر و گرنگی لە بەڕێوەبردنی لەشدا هەیە، کە لە کاتی لابردنیدا کەسەکە لە ماوەی دوو ڕۆژدا ژیان لە دەست دەدات.

٤- ڕژێنی پاراسایرۆید:

لە بەشی پشتەوەی سایرۆدە ڕژێندایە و لە چوار ڕژێن پێکهاتووە. ئەو هۆرمۆنەی ئەم چوار ڕژێنە دەریدەدەن بریتییە لە (هۆرمۆنی پاراسایرۆد)، کە هەرسکردنی فۆسفۆر و کالیسیۆم ڕێك دەخات.

لە کەم دەردانی ئەم هۆرمۆنەدا کەسەکە تووشی نەخۆشیی کـەزاز (tetany) دەبێت و، دەست و قاچی تووشی پووکانەوە دەبن، گـەر تووشی منداڵ بوو لە قۆناغی گەشەکردنیدا، دەبێتە هـۆی وەستاندنی گەشـەی ئێسـك و ددانـەکان و، وشـکبوونەوەی پێسـت و، دابـەزینی پەستانی خوێنی، هەروەها ئاستی زیرەکیشی زیاد ناکات.

بەپێچەوانەشەوە؛ بە زۆر دەردانی ئەم هۆرمۆنە ڕێژەی کالسیۆمی نـاو خـوێن زۆر دەبێـت و دەرەنجـام کەسـەکە تووشـی شـلبوونی ماسوولکەکان دەبێت.

٥- ڕژێنی پەنکریاس:

پەنکریاس دەکەوێتـە لای چـەپ و ژێـرەوەی گـەدەوە و، ڕژێنێکـی شێوە گەڵاییە و (١٥)سم درێژە و بۆ ناو دوانزەگرێ دەکرێتەوە.

ئەم ڕژێنە لە بەڕێوەبردنی چالاکییەکانی کۆئەندامی هەرسدا ڕۆڵـی گرنگ دەبینێت.

پـەنکریاس لـە کۆمـەڵێك کیسـی ورد پێکهـاتووە کـە بـە ئەسـینی (acini) ناسراوە، هـەر کاتێـك مـرۆڤ خـۆراك دەخـوات، ئـەم کیسـانە دەسـت دەکـەن بـە دەدردانـی چـەند ماددەیـەکی پێویسـت بـۆ هەرسکردنی خۆراکەکە و، ڕژێنەکانیان دەڕێژنە ناو دوانزەگرێوە.

پــەنکریاس ئەنزیمــەکانی (ترپســین) و (ئەمایلــەین) و (لایپــەین) دەرپێژێت، کە یارمەتیی کرداری هەرس کردن دەدەن.

(ترپســین) پرۆتینــەکانی نــاو خــۆراك دابــەش دەکــات بــۆ یەکــە بچووکەکانیان کە ترشی ئەمینییە.

(ئەمایلەین) نیشاستە دەگۆڕێت بۆ یەکە بچووکەکەی کە شەکرە.

(لایپــەین)یش لەگــەڵ زەرداوی زراودا چــەوری دابــەش دەکــات بــۆ ترشە چەوری و گلایسیرۆڵ. واتە هەر یەك لە پــرۆتین و، کاربۆهیــدرات و، چــەوری، لەلایــەن ئەنزیمــەکانی پەنکریاســەوە لــە کــاتی هەرســدا دەشــکێنرێن بــۆ یەکــەی بچــووك، بەشــێوەیەك کــە خــوێن بتوانێــت لــە ڕیخۆڵەوە بیانمژێت.

جگــە لەمانــە، دەردانــی هۆرمــۆنی ئەنســۆلین کــارێکی دیکــەی پەنکریاسە و بەرپرسیارە لە ڕاگرتنی هاوسەنگیی شەکری ناو خوێن.

گەر ڕێژەی ئەنسۆلین زۆر بێت ئەوا ڕێژەی شــەکری نــاو خــوێن زۆر دادەبەزێت، بەمەش دەوترێت شەکر دابەزین.

خۆ ئەگەر ڕێژەی ئەنسۆلین کەم بکات، ئــەوکات ڕێــژەی شــەکر لــە خوێندا بەرز دەبێتەوە و بەمەش دەوترێت نەخۆشیی شەکرە.

لەپێشەوە
لەپشتەوە
کرکراگەی
سایرۆید
سایرۆیدەرژێن
رژێنەکانی
پاراسایرۆید
بۆری هەوا

رژێنەکانی پاراسایرۆید کە لەناو سایرۆیدەرژێندان

ئەم چالاکییەی پەنکریاسیش لە ژێر کۆنترۆڵی ژێر مێشکە رژێندا بەڕێوەدەچێت.

٦- رژێنەکانی زاوزێ:

لە پیاواندا گونەکان و لە ژناندا هێلکەدان؛ هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن و، ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن بەرهەم دەهێنن.

هێلکەدان و گونەکان ئەم هۆرمۆنانە بە رێژەی جیاجیا دەردەن، هێلکەدان بە رێژەیەکی زۆر کەم تێستۆستیرۆن و، گونەکان بە رێژەیەکی زۆر کەم ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن دەردەدەن.

هۆڕمۆنی تیستۆسترۆن بەرپرسیارە لە گڕبوونی دەنگ و، ڕیش و سمێڵ دەرکردن و خاسییەتە نێرینەییەکان.

خاسییەتە مێیینەکانیش لەلایەن پرۆجیسترۆن و ئیسترۆجینەوە کۆنترۆڵ دەکرێن. کەمبوونەوەی ئەم هۆڕمۆنانە کێشەی ڕەگەزی و کۆبوونەوەی چەوریی لە جەستەدا لێ دەکەوێتەوە.

* * *

بەگوێرەی لێکۆڵینەوەکان ڕژێنەکانی پێکهێنەری سیستمی ڕژێنی جەستە پارێزگاری لە هاوسەنگیی جەستە دەکەن.

هەر گۆڕانکارییەکی ورد کە ڕوو دەدات، هەر کاریگەرییەکی دەرەکی لەسەر جەستە، لەلایەن ئەم هۆڕمۆنانەوە هەوڵی هاوسەنگ کردنەوەیان دەدرێت.

هۆڕمۆنەکان و ڕژێم و ڕژێنەکان لە پاراستنی هاوکاریی خانەکان و هاوسەنگیی هەستیاریی ناو جەستە ڕۆڵێکی گەورە و گرنگیان هەیە.

کێ بێت ئاڕاستەکاری ئەم کردارە زۆر گرنگ و زانستیانە بێت کە بەهۆیانەوە ژیانی جەستە بەڕێوە دەچێت؟

تەنها بەدیهێنەرە بەسەر ئەم کردارانەدا زانا و دەستەڵاتدارە.

موعجیزەی بەرگری جەستە

"جەستەی مرۆڤ بە ئەندازەیەك سەرسوڕهێنەرە، کە
ژیری لە ئاستیدا بێ وەڵام دەبێت.. لێوان لێوە لە
جۆرەها یاسا و گەلێك ئاڵۆزە.
دووبارە بە سیستمێك پارێزگاری لێدەکرێت کە ژیری لە
ئاستیدا دەستەوسانانە و تێی ڕادەمێنێت.
ئەبێ کێ پلانی ئەم سیستمە نایابەی دانابێت و
هەڵیسەنگاندبێت".

دکتۆر و پرۆفیسۆر. تیڵ ڕۆینبێرگ

جەستەی مرۆڤ لە هەر چرکەیەکدا ئەگەری ڕووبەڕووبوونەوەی مەترسیی بێ ئەژماری هەیە کە دووچاری مردنی بکات.

تەنانەت ژیان لەنێو ئەو هەموو مەترسییانەدا خۆی لە خۆیدا موعجیزەیە، چونکە ئەوەندە لە مەیدانی مەترسیی ناوەکی و دەرەکیدایە کە تەندروست مانەوەی جێی باوەڕ نییە!

ئەم سیستمە نایابەی لەش هەمیشە جێی سەرسام بوون بووە لای زانایان.

ئەم سیستمە لە لیمفەخانەکان –کە لە مۆخی ئێسکدا پێك دێن– و چەند خانەیەکی هاوشێوە پێکهاتووە، کە دەچنە ناو سووڕی خوێن و سووڕی لیمفەکۆئەندامەوە.

ئەم لیمفەخانانە لە لیمفەگرێکاندا کۆدەبنەوە، پاشان بۆ ماوەیەك لە سایمۆسە ڕژێندا کۆدەبنەوە کە دەکەوێتە پشت کۆڵەکەی سنگەوە، لەوێدا پەروەردەیەکی کیمیایی دەکرێن و نزیکەی سێ هەزار کۆدی کیمیایی فێر دەبن کە تایبەتە بە خانەکانی لەش، ئینجا ئەو ماددە دژە میکرۆب و خانەکوژانەی لە جگەردا بەرهەم دەهێنرێن دەدرێن بەمان و پڕ چەك دەکرێن پێیان.

لەوانەیە لە کاتژمێرێکدا نزیکەی (١٠٠) جار بەنێو جەستەدا بۆ تەنی نەناسراو بگەڕێت لە ڕێگەی ئەو کۆدانەوە کە فێریان بووە و وەك وشەی نهێنی (پاسوۆرد) بەکاریان دەهێنێت.

هەر ئەوەندە میکرۆبێك یاخود خانەیەکی ناتەواوی (خانەی شێرپەنجەیی) دۆزییەوە، ئەوا دەستبەجێ دەستگیری دەکات و لەناوی دەبات.

سپڵ لەم سیستەمەدا وەك کامپێکی سەربازی ڕۆڵ دەبینێت. هەروەها ژێر پێستیش بۆ ئەم سەربازانە وەك داڵدەگەیەك وایە.

چەند شوێنێکی تایبەتیش هەن کە ئەم لیمفە خانانەیان تێدا کۆدەبێتەوە، لەوانە: ئالووەکان (لەوزەتەین)، ڕیخۆڵەکوێرە و ئەدینۆیدیش بەگشتی سەر بە سیستمی بەرگری لەشن.

جگە لەمانە لە خوێندا سیستمێکی پارێزگاریی گرنگ هەیە ئەوانیش خڕۆکە سپییە میکرۆب کوژەکان و، ماددە میکرۆب کوژەکانن کە لە جگەردا بەتایبەتی بەرهەم دەهێنرێن.

پلەی گەرمیی ئاسایی لەش هیچ کاریگەرییەکی لەسەر بەرگریی لەش نییە، بەڵام بە بەرزبوونەوەی بۆ چەند پلەیەك ئەویش دەبێتە هۆکارێکی کاریگەری بەرگریکردن.

سیستمی بەرگری بە چەند شتێکی دیکەش پاڵپشتی دەکرێت، وەك:

چینی ترشی میکرۆبکوژی سەر پێست و خانە جەنگاوەرەکانی لیکەڕژێنەکان.

هەروەها لە دیواری ڕیخۆڵەدا چینێکی بەرگری لیمفەخانەکان هەن.

هەر کاتێك جەستە ڕووبەڕووی مەترسییەك دەبێتەوە، ئەم سیستمە دەستبەجێ دەکەوێتە کار، دەرەنجامێکی کارەکانیشی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای لەشە (بۆ زیان گەیاندن بە میکرۆبەکان) و، کەمبوونەوەی ئاوی جەستەیە (تا میکرۆبەکان توانای جووڵەیان کەم ببێتەوە).

جگەر چالاکییە خۆراکییەکانی دوا دەخات و بە هەموو هێزێکییەوە ماددەی دژە میکرۆب بەرهەم دەهێنێت، هەر بۆیە کەسی نەخۆش ئارەزووی خواردنی نامێنێت.

دڵ و سییەکان لەبەر دوو هۆکار چالاکییان زیاد دەکات:

١- بۆئەوەی لیمفەخانەکان بەخێرایی بە جەستەدا بڵاوببنەوە و بگەنە شوێنی پێویست.

٢- تا ڕێژەیەکی زۆری ئۆکسجین بگاتە خانەکان بۆ باش کارکردن و وزە بەدەستهێنان.

لەڕاستیدا ئەو بارودۆخەی لە کاتی تووشبوون بە ڤایرۆسێك یاخود میکرۆبێك تووشمان دەبێت، خۆی لەخۆیدا نەخۆشی نییە، کۆشش و تەقەلای جەستەیە بۆ خۆپاراستن و نەخۆش نەکەوتن.

بەپێچەوانەوە؛ نەبوونی ئەم نیشانانەی بەرگری واتای نەخۆشییە.

زانستی پزیشکیی سەردەم دەیەوێت بە ڕێگەی پێدانی بەکتریاکوژ (antibiotic) بە نەخۆش خزمەت بە جەستەی مرۆڤ بکات بۆ یارمەتیدانی خانە بەرگریکەرەکان و، لەپێناو دابەزاندنی پلەی گەرمی لەش کە ئەمەش بیرۆکەیەکی زیرەکانەیە.

پاش شارەزابوون بە شێوەی کارکردنی ئەم سیستمە، دەتوانرێت چارەسەر بۆ هەموو نەخۆشییەکی بە میکرۆب تووشبوو و خانە شێرپەنجەییەکان بدۆزرێتەوە.

لــه ئێســتادا هــەوڵ دەدرێــت بــە ســوودوەرگرتن لــە سیســتمی پارێزگاریی جەستە چارەسەرکردنی شێرپەنجەش بەرەو پێش ببرێت.

بەڕاستی وەك ئەوە وایە لە سیستمی بەرگریدا بە ملیۆنـان پزیشـك و زانـا هــەبن و، هەمووشـیان پێکــەوە کـار بـۆ بــەڕێوەبردنی سیســتمەکە بکــەن. بەدیهێنــەر ئــەم سیســتمی بــەرگری و پارێزگارییــەی لــەپێناو پاراستنی ژیانی مرۆڤدا زۆر بەتایبەتی بەدیهێناوە.

لە ڕوویەکی دیکەوە، سیسـتمی پارێزگـاری وەك بیمەیـەك وایـە بـۆ ئێمە کە هەر لە مۆخی ئێسك و جگەرمانەوە تا پێستمانی پاراسـتووە. جەستەی مرۆڤ خۆی لەخۆیدا بە شێوازێکی ڕێکوپێك و گـەرەنتی کـراو بــەدیهێنراوە، بــۆ نموونــە دڵ تــەنها بــە لــە ســەدا دەی توانــای خانەکانییەوە کار دەکـات. دەڵێیـت بۆچـی؟ چـونکە کـاتی ڕاکـردن و کاتی ماندووبوونت لەبەرچاو گیراوە.

گورچیلەکان و جگەریش بەهەمان شێوە کار دەکەن، واتە ژیانمـان دەبەن بەڕێوە.

خودا بەجۆرێك ئێمەی ئافەراندووە کە لەگەڵ هەر هێز و توانایـەکی جەستەماندا نۆ هێندەشی وەك یەدەك پێ بەخشیوین.

کەواتە پێویستە ئەو زاتەی ئـەم سیسـتمە زۆر تایبـەت و شـیاوەی بەدیهێناوە، زۆر شارەزای هەموو شتێکی مرۆڤیش بێت.

ئەم زاتەش جگە لە خودا هیچ کەس نییە.

موعجیزەی بوونەوەر

ئەو مرۆڤەی بە دوای موعجیزەدا وێڵە و دەگەڕێت، پێویست ناکات زۆر داڵغە و خەیاڵ بیباتەوە و لەوێ بگەڕێت. بوونەوەر هەر وەك چۆن موعجیزەیەکە، لە هەمان کاتیشدا هەموو ساتێك شانۆیەکە بۆ ملیۆنان موعجیزە.

زەوی بە خێراییەکی زۆر بە دەوری خۆردا دەسووڕێتەوە،.بەڵام هەرگیز لە تەوەرەکەی خۆی لانادات و لەنێو بۆشایی ئاسماندا ون نابێت. لەو ساتە وەختەوە کە هاتووەتە بوون و تا ئێستاش لەسەر هەمان تەوەری خۆی بە هەمان ڕەوت بەردەوامە و، ملیاران مرۆڤ و ئاژەڵ و ڕووەکی هەڵگرتووە و لانەیە بۆ هەمووان.

خۆر هەموو بەیانییەك لە کاتی خۆیدا بە جوانییەکی نوێوە هەڵدێتەوە و، هەر لە کاتی خۆشیدا ئاوا دەبێتەوە.

چ هەڵهاتن و چ ئاوا بوونیشی، چەند چێژ و لەزەتێکی جوانی تێدا بەدی دەکرێت!

هەموو ڕۆژێك ئەرکی ڕووناککردنەوە و گەرمکردنەوەی خۆی بەجێ دەهێنێت.

ئەو ئەستێرە هەڵواسراوانەی کە سەر هەڵدەبڕین بۆ ئاسمان دەیانبینین، تەنی یەکجار زەبەلاحن کە هەزاران جار لە زەوی ئێمە گەورەترن، بەردەوام دەدرەوشێنەوە و ئاسمانمان دەڕازێننەوە.

هەر ساتێك لە هەر شوێنێك ئاسەواری داهێنانێکی دی دێتە مەیدانی ژیانەوە.

تۆوێکی بچووك فڕێ دەدەیتە ناو خاکەوە و، سەری دادەپۆشیت و ئاوی دەدەیت، پاش ماوەیەك دەبینیت زەویی بە نەخشێکی سەوز ڕازاندووەتەوە.

گەر نەمام بێت گەورە دەبێت و لق و پۆپ دەردەکات و گوڵی ناسك دەگرێت، پاش ماوەیەکی دیکەش ئەم گوڵانە دەبنە میوەی جۆراوجۆر و بەتام.

چاوێك بە نێو جیهانی ڕووەك و، درەخت و، گوڵ و، میوەکاندا بگێڕن. سەرنج لە شێوە و ڕەنگیان بدەن، چۆن هەریەکەیان جوانییەکی جیاواز دەنوێنن..

ئایا کاتێك مرۆڤ بەرهەمی تۆوێك بە سێوێکی بەتام و پڕ لەزەت دەبینێت، ژیریی دەستەوەسان نابێت؟

دەزانن گەر ئاسمان شین نەبووایە کاریگەریی نەرێنیی لەسەر دەروونمان دەبوو؟ ئەم شینایییەش کاتێك دروست دەبێت کە تیشکەکانی خۆر بەر بەرگە هەوا دەکەون.

ئایا ئەو سەوزایییەی ڕووی زەوی ڕازاندووەتەوە، دیمەنێکی شاهانە لەبەرچاوماندا نانەخشێنێت؟

کاتێك دەڕواننە قودرەتی ئیلاهی لە نەخشاندنی باڵی پەپوولەیەکدا و، ڕەنگاوڕەنگکردنی ماسی لە ژێر ئاودا، ژیریمان چیمان پێ دەڵێت؟

باخچەکانی ژێر دەریا و گوڵە ڕەنگاوڕەنگەکان و ماسییەکانی بەنێویاندا مەلە دەکەن، نمایشێکی زیندووی دەستی بەدیهێنەرێکی زیندوون، یاخود کیمیا و فیزیا؟!

لە هێلکەی کەنارییەك بڕوانە، تەنها شتێکی ڕەقی خڕی سپییە. دەبینیت پاش ماوەیەك دەتروکێت و باڵندەیەکی بچووکی دەنووك نەرم سەرە بچووکەکەی لێ دێنێتە دەرەوە، کە هێشتا جەستەی بە پەڕ و باڵی تەواوەتی دانەپۆشراوە.

ماوەیەکی دیکە سەیری بکەرەوە، ئەمجار بووەتە باڵندەیەکی نەخشینی ڕازاوە بە پەڕی ڕەنگاوڕەنگ و، بە دەنگی زوڵاڵی بەستە و هۆنراوە دەچنێتەوە.

ئـەمجار سـەیری مـرۆڤ بکـەن! سـەرەتا یـەك دڵـۆپ ئـاوە، بـە تێپەڕبوونی کات دەبێتە پارچە خوێنێکی مەییو، پاشان دەبێتە ئێسك و بـە گۆشـت دادەپۆشـرێت و، تـا کـاتی دیـاریکراو دەبێتـە منـداڵێکی تەواو.

ئەم منداڵەش لە دایك دەبێت و، دەبێتە خاوەنی دوو چـاوی بینـەر و، دوو گـوێی بیسـەر و، دوو دەسـتی هەسـتپێکەر و، دوو قـاچ بـۆ ڕۆیشتن و، دڵێکی هەسـتیار و، مێشـکێکی بیرکـەرەوە... بەمشـێوەیە هەموو ئەمانە هێواش هێواش دروست دەبن.

کاتێك دێت ئەم دڵۆپە ئاوە، بووەتـە مرۆڤێکـی تـەواو و دەتوانێـت ئەو دونیایە بگۆڕێت کە لە بنچینەدا میوانە تێیدا.

ئـەو دیـاردە سەرسوڕهێنەرانەشـی لـە بوونـەوەردا ڕوودەدەن لـە ژماردن نایەن. کاتێك دەڕوانینە دەوروبەرمان دەبینـین هـەموو کارێـك شوێن یاسایەکی دیاریکراو دەکـەوێت و لـە هـەر چـالاکییەکدا سوود و حیکمەتێکی زۆر نیشان دەدرێـت و، هـەر شـتێك بـە ئەندازەیـەکی ورد بەدیدەهێنرێت و، هیچ شتێك بێ هۆکار نییە و، هـیچ بـەدیهێنراوێکیش بە تەنها جێ نەهێڵراوە.

دەپرسیت: ئاخۆ کێ خاوەنی ئەم هەموو بوونەوەرە بێت؟

کێیـە ئـەوەی سـەرزەمینی کردووەتـە لانـەی زینـدەوەران و، ئـەم کاروچـالاکییانە بـەڕێوە دەبـات و، هەسـارەکان بـێ بەریەککـەوتن

دەخاتـە سـەر تـەوەرەی خۆیـان؟ کێیـە کـە ڕۆزی دەبەخشـێتە زینـدەوەران و لـە تـۆوێکی بچووکەوە دارسـتان بەدیـدەهێنێت و، لـە دڵۆپە ئاوێکەوە مرۆڤ بەدیدەهێنێت؟

هەندێك کەس دەڵێن: "سروشـت بەدیهێنـەری هـەموو ئەمانەیـە". ئەم دەستەواژەیە لە زۆر شوێن دەبینین و دەبیستین.

بـەڵام دەبێـت بپرسـین: "ئایـا سروشـت چـیە؟" بـە سـادەترین پێناسە: "گشت گیاندار و بێ گیانەکانە".

کەواتە ئەوان دەڵێن سروشت بەدیهێنراوە، ئەمەش واتـە گیانـدار و بێ گیانەکان خۆیان خۆیان بەدیهێناوە.

واتە بوونەوەرێکی بێ زانست و، قودرەت ئەم گەردوونە پڕ لە یاسا و ڕێسایەی بەدیهێناوە.

ئایا هەمووومان نازانین کە بێ گیان هەرگیز لە خۆیەوە هیچ کارێکی نەکردووە و ناشیکات؟

گەر چەند پارچە دارێك و چەند بزمارێك و چەکوشێك لـە ژوورێکـدا دانێین، ئێوە بڕوا دەکەن کە کورسییەك دروست بکەن؟!

بێگومـان خـاك و هـەوا و ئـاو و تیشـکی خـۆر لـە تەختـە و دار بـە هەستتر و بەتواناترنین.

گەر نەتوانرا کورسییەکی سادە لەلایـەن بـێ گیانەکانـەوە دروسـت بکرێت، ئەی چۆن دەتوانن ئەم گەردوونە کامڵ و بەڕێسایە بهێننەدی.

با بێینە سەر باسی زیندەوەران و، هەستەوەرترین و کاملترینیش لە نێوانیاندا مرۆڤە. مرۆڤیش نەك گەردوون و نێو گەردوون، بەڵکو لە بەدیهێنانی تەنها گەلایەکیشدا بێتوانایە.

جگە لەوەش سەرقاڵە بە گەڕان بە دوای ئەو کەسەی کە خۆی بەدیهێناوە!

ئێستاش کە سروشت لەم دوو چینە پێکهاتبوو و بینیشمان مەحاڵە هەریەکەیان دەستیان لە بەدیهێنانی گەردووندا هەبووبێت، ئیدی بە ڕوون و ئاشکرایی دیارە کە هەرچی گەردوون و نەخش و نیگارییەتی جێدەستی پەروەردگاری بەدیهێنەری خاوەن زانست و دەسەلات و ئیرادەی بێ سنوورە.

لەو کەسانە دەپرسین کە هەمیشە باس لە (یاساکانی سروشت) دەکەن: "ئایا ئەم یاسایانە بیسەر و بینەر و زانا بە هەموو شتێك و کاربەدەستن؟".

بێگومان وەلامی ئەم پرسیارە "نەخێر"ە. ئەو کەسەشی بە "بەڵێ" وەلام دەداتەوە جیاواز نییە لەگەڵ ئەوانەی نکوڵی لە ژیریی دەکەن.

ئەگەر نا، ئەوەی خاوەن ئەو سیفەتانە نەبێت کە پێشتر باسمان کردن هەرگیز ناگونجێت بە بەدیهێنەر لە قەڵەم بدرێت.

یاساکانی گەردوون ئاماژە بۆ بوونی خودا دەکەن و، بەڵگەن لەسەر بوونی. دەڵێن: بۆچی؟ چونکە بوونی یاسا ئاماژەیە بۆ بوونی یاسادانەر، خۆ هیچ یاسایەك لە خۆوە نایەتە کایەوە.

ئەمە لە نێو یاساکانی مرۆڤیشدا بەدیدەکەین.

جێبەجێ کردنی یاساش پێویستی بە لێپرسراو و حاکم هەیە، خۆ بێ بەڕێوەبەر و لێپرسراو یاسا جێبەجێ ناکرێت و تاوانبار لێپرسینەوەی لەگەڵ ناکرێت.

جوانترین نموونەش بۆ ئەمە هەر لە نێو کارەکانی مرۆڤدا بەدی دەکرێت.

دووبارە لەوانەی بانگەشە بۆ ئەو دەستەواژەیە دەکەن دەپرسین: "ئەی کێ یاساکانی سروشتی بەدیهێناوە؟"

ناچار بە "سروشت" وەڵام دەدەنەوە. گەر لێیان بپرسیت: "ئەی سروشت لە چی پێکهاتووە؟"، دەڵێن: "لە بوونەوەر و یاساکانی سروشت پێکهاتووە".

لەم بارەدا کەسی ماددەگەر دەڵێت بوونەوەر خۆی خۆی بەدیهێناوە، ئەم بارودۆخەش بەڕاستی جێی پێکەنینە، چونکە هیچ جیاوازییەکی نییە لەگەڵ ئەوەی بڵێین نووسینەکە خۆی خۆی نووسیوە و، دروستکەری کورسییەکەش هەر کورسییەکە خۆیەتی.

ئەوەی بە دیقەتەوە ڕابمێنێت، دەبینێت سروشت خۆی لە خۆیدا ئاسەوارێکی ناوازەیە و، بیرۆکەیەکی لا گەلاڵە دەبێت سەبارەت بەو پەروەردگارەی بە هەزاران نەخش و ڕەنگی جۆراوجۆر ئەم نیگاری بوونەوەرەی نەخشاندووە.

سروشت تابلۆیەکی ناوازەیە کە لە گشت بوونەوەر پێکهاتووە و، هەر یەکەیان بە زمانی حاڵ دەڵێت: "بەدیهێنەری من، خودای خاوەن زانستی بێکۆتا و ئیرادە و قودرەتە". ئەم ڕاستییە بە هاوسەنگی و ڕاست و ڕەوانی کارەکانی نێو بوونەوەر ڕادەگەیەنێت.

پێویستە بۆ ڕوانین لە پڕاوپڕی موعجیزەکانی گەردوون، سەرمان بەرزبکەینەوە و ساتێك تێفکرین.

لە شەوێکی بێ هەوردا بڕواننە ئاسمانی بێگەرد، چونکە ئەوەی بەدیی دەکەین تابلۆیەکی ناوازە و بێوێنەیە.

وا ملیاران ساڵە هەموو ڕۆژێك، هەموو شەوێك ئەم تابلۆ ڕەنگینانە لە ئاسمانی ئێمەدا دەنەخشێن. ئەستێرەی وایان تێدایە ملیۆنان جار لە خۆری ئێمە گەورەترە!

تەنانەت ئەو مرۆڤەی لە ژماردنی ئەو ئەستێرانە بێ توانایە ، زۆر جاری وا هەیە کە بەڕاست و ڕەوانی گەردوون نەبینێت و تەنەکانی نێو ئاسمان بە هیچ هەژمار بکات.

لـــه گەردوونـــدا ملیـــاران گەلەئەســـتێرە هـــەن و، هـــەر گەلەئەستێرەیەکیش لە ملیاران ئەستێرە پێکهاتووە، هـەموویان بـە یاسا و سیستمێکی بێ وێنـە بـەڕێوە دەچـن و، پـەیامێکی گـرنگ بـە گوێی خاوەن ژیرییەکاندا دەدەن.

بـۆ تێگەیشـتن لـە یاسـا و دەسـتووری نـاوازەی گـەردوون تـەنها ئەوەندەمان بەسە لە (ڕێگای کاکێشان) ڕابمێنین.

(ڕێگـای کاکێشـان) ئـەو گەلـە ئەسـتێرەیەیە کـە لـە شـەواندا بـە ئەستێرە درەوشاوەکان ئاسمانمان بۆ دەڕازێنێـتەوە و، وەك تـەمێکی درەوشـاوە نـەخش و نیگـارێکی ئەفسـوونی ئاسمـان دەنەخشـێنێت، هەروەها ئەم زەوییەی خۆشمانی لەئامێز گرتووە.

لە (ڕێگای کاکێشـان)دا نزیکـەی (٢٠٠) ملیـار ئەسـتێرە هەیـە، کـە هەریەکەیان شاهیدی یەکتایی و بەدەستەڵاتیی بەدیهێنەریەتی و، ئـەم خۆرەی خۆشمان یەکێکە لەو ئەستێرانە، (ڕێگای کاکێشان)یش تـەنها گەلەئەستێرەیەکە لەنێوان (١٠٠) ملیار گەلەئەستێرەی دیکەدا.

(ڕێگـای کاکێشـان) لـە چـینی گەلەئەسـتێرە لوولپێچـییەکانە، کـە پەپکەیەك لە ناوەندیدا هەیە و لەملاولایەوە دوو بـاڵی لوولپێچـی درێـژ دەبنەوە. ئەستووریی پەپکەی ناوەنـد (١٠)هـەزار سـاڵی تیشـکییە و، لەم کەنارەوە بۆ ئەو کەناری هەموو گەلە ئەسـتێرەکەش (١٥٠) سـاڵی تیشکییە، واتە ئەگەر هاتوو بمانەوێت بە موشـەکێك ڕێگـای کاکێشـان

ببڕین کە خێراییەکەی لە کاتژمێرێکدا (١٠)هەزار کیلۆمەتر بێت، ئەوا پێویستە بۆ ئەم گەشتەمان تێشووی (١٠) ملیار و (٨٠٠) ملیۆن ساڵمان پێ بێت.

لە ڕێگای کاکێشاندا چەند ئەستێرەیەك هەن کە بە ئەستێرە سوورەکان و ئەستێرە شینەکان ناسراون. ئەستێرە سوورەکان زیاتر لە ناوەندی گەلەئەستێرەکەدا چڕبوونەتەوە، لێرەدا گاز و تۆزێکی یەکجار زۆر هەیە، بۆیە ناتوانرێت ئەم ئەستێرانە بەئاسانی ببینرێن، تەنها لە ڕێگەی خانەی کارەبای ڕووناکی و پاڵێوەری سەروو بنەوشەیی و تەلەسکۆبی ژێر بنەوشەییەوە هەست بە بوونیان دەکرێت.

کۆمەڵەی خۆر نزیکەی (٢٦) هەزار ساڵی تیشکی دوور لە ناوەندی ڕێگای کاکێشان گیرساوەتەوە. هەموو ئەو ئەستێرانەی لە ڕێگای کاکێشاندا بە بەردەوامی بەدەوری ناوەندی گەلەئەستێرەکەدا دەخولێنەوە، ئەستێرەکانیش تا لە ناوەندەکەوە دووربن خێراییان کەمتر دەبێتەوە.

کۆمەڵەی خۆریش بە خێرایی (٢٨٠) کیلۆمەتر لە یەك چرکەدا بەدەوری چەقی ئەم گەلەئەستێرەیەدا دەسوڕێتەوە، بەڵام سەرەڕای ئەم خێراییە زۆرەشی کەچی بە (٢٢٥) ملیۆن ساڵ ئینجا خوولێك تەواو دەکات، بەمەش دەوترێت (ساڵی گەردوونی).

ئەمە چ سیستمێکە کە ئەستێرەیەکی وا زەبەلاح هەم بە دەوری تەوەرەی خۆی و هەم بەدەوری گەلەئەستێرەکەشیدا لە سووڕانەوەیەکی بەردەوامدایە! چ سووڕانەوەیەکیشە! زۆر خێرا و بێ هیچ هەڵەیەك بە دەوری یەك چەقدا دەخولێتەوە. تەنانەت مرۆڤی خاوەن هۆش و بیریش ناتوانێت بەئاسانی و لە یەك کاتدا دوو کاری جیاواز بەدەستەکانی بکات، کەچی هەموو ئەو ئەستێرە لەژمارەنەهاتووانەی نێو ملیاران گەلەئەستێرەی وەك ڕێگای کاکێشان ئەم هەموو کارە بێ هیچ لێ تێکچوونێك لە هەمان کاتدا دەکەن.

ئەم مانۆڕە فراوان و بەردەوامانەش لەسەر وردەکاری و حساباتێکی زۆر هەستیار بەڕێوە دەچن.

نکوڵی کردن لەم حساباتانە زۆر گاڵتەئامێزترە لە نکوڵی کردن لە بوونی گەردوون. ناکرێت ئەم حسابە ورد و بێ کەموکوڕییانەی لە هەر گۆشەیەکی گەردووندا دەبینرێن سەرئەنجامی ڕێکەوتێك بن، مەحاڵیشە ئاسەواری گاز و هەور و ئەستێرە بێ گیانەکان بن، کەواتە پێویستە یاسادانەرێك هەبێت کە هەموو گەردوونی بە بچووکترین وردەکارییەکانییەوە لە ژێر ڕکێفی خۆیدا ڕام کردبێت؛ چونکە ئەگەر زاتێکی وا نەبێت، نەك گەردوون، بگرە بوونی ئەستێرەیەکیش مەحاڵ دەبوو.

واتە بوونی دەستی قودرەتێك پێویستە كە دەستەڵاتی بەسەر هەموو گەردووندا هەبێت. چۆن ئەلیكترۆنەكان بە دەوری ناوكی گەردا دەخولێنێتەوە، بەهەمان شێوەش هەسارەكان بە دەوری ئەستێرەكاندا و ئەستێرەكانیش بەدەوری گەلەئەستێرەكاندا دەخولێنێتەوە.

ئەو بەدیهێنەرەی گەردوونی وەك كۆشكێكی ناوازەی خاوەن ملیاران قوببە بەدیهێناوە، چۆن لوولپێچێكی بە توێژاڵێكی لوولپێچی داپۆشیوە، هەر بەو چەشنەش هەمان نەخشی لە گەلەئەستێرەیەكی وەك ڕێگای كاكێشاندا نەخشاندووە كە تیرەكەی نزیكەی (١٥٠) هەزار ساڵی تیشكییە. ئەمە چ قودرەتێكە كە هەروەك چۆن خڕۆكە سوورەكان لە خوێنماندا دەخولێنێتەوە و هەموو ڕۆژێك چەندان كیلۆمەتریان بەنێو دەمارەكانماندا پێ ڕێ دەكات، بەو جۆرەش ملیاران ساڵە ملیاران گەلەئەستێرە وەك مزراح دەخولێنێتەوە. ئەمەش لەگەڵ ئەوەی مرۆڤ بەو پێشكەوتنەی تا ئێستا پێیگەیشتووە توانیویەتی تەنها كەمێك بە سروشتی گەردوون ئاشنا بێت.

لە كاتێكدا زەوی بە نێو گەردووندا گوزەر دەكات و دەجوولێت، كەچی ئێمە هەست بە جووڵەكانی ناكەین و، گوێمان لە هیچ ژاوەژاوێك نییە لە كاتێكدا دەوروبەرمان پڕە لە ژاوەژاو، چاومان ڕووداوەكانی نێو بۆشایی ئاسمان نابینێت لە كاتێكدا لەسەر زەوین، بەڵكو ئەوەی

کە دەیبینین تەنها دیمەنی نەخشاو و ڕەنگی دڵڕفێن و، ئەوەشی دەیبیستین دەنگی خۆش و سەرنجڕاکێشە.

سەرسوڕمانی مرۆڤ لەئاست ئەم دیمەنە شیرینانەدا نەبێت لەئاست چیدا دەبێت؟

ژیری لە گەڕان بەدوای بەدیهێنەری شانۆی گەردووندا نەخرێتەگەڕ لە چیدا کارا بکرێت؟!

چ شتێك لەوە سەیرترە مرۆڤی ئەم سەردەمە سەرەڕای ئەوەی بەهۆی تەلیسکۆبەکانەوە گەلەئەستێرەکان دەبینێت و بەقوڵایی بۆشایی ئاسمان ئاشنا دەبێت و، لە ڕێگەی مایکرۆسکۆبی ئەلیکترۆنیشەوە بە بچووکترین یەکەی بوون ئاشنا بووە کە گەردەکانن، جگە لەمەش دەرکی بەوە کردووە کە تەواوی ئەم بوونە لە بچووکترین یەکەوە تا گەورەترینی لەسەر یەك یاسا و ڕێسا دەڕۆن بەڕێوە؛ کەچی هێشتا باوەڕ بە خوای تاك و تەنها و بەدیهێنەر نەهێنێت؟!

پێویستە هەموو مرۆڤێکی ژیر و تێگەیشتوو بەم موعجیزەی گەردوونە ئاشنا ببێت و، پەی بە بوونی دەستەڵاتی بێ هاوتای بەدیهێنەرەکەی ببات و، سەری بەندایەتی و ملکەچیی بۆ نەوی بکات.

بۆچی خودا گەردوونی بەدیهێناوە؟

بــەدیهێنانی گــەردوون ویســتێکی خودایــە و، بەدواداچــوون لــە هۆکارەکـانی ئــەم ویســتە ناکەوێتــە ئەســتۆی ئێمــە وەك مرۆڤێکــی بەدیهێنراو.

بۆ نموونە گەر مرۆڤێکی پارەدار و دەوڵەمەند، بە دەروونێکی پــڕ ڕەحمەتــەوە خــەڵکی برســی تێربکــات، هــەژاران پۆشــتە بکــات و، خــەرجییان بــۆ دابــین بکــات، بــەڵام لــە نێــو ئــەو کەســانەدا کەســێك هەڵکەوێت و پێداچوون بکات و بڵێت: "بۆچی هەموو ئەمانە دەکەیت؟ ئــەی نابێــت نەیانکــەیت؟" ئــەوا ئــەو کەســە چــەندە بــێ ڕێــزی و پێنەزانینی نواندووە؟

بەدواداچــوون لــەم کــارەی پــەروەردگاریش بــە هــەمان شــێوەیە، چــونکە ڕوونکردنــەوەی ئــەم بابەتــەش بــەگوێرەی پێوانــەکانی ژیریــی خۆمــان نامانگەیەنێتــە ئــەنجام؛ لەبــەر ئــەوەی تــا بەدیهێنــەر خــۆی

هۆکـاری بـەدیهێنان ڕوون نەکاتــەوە، بـەدیهێنراو هــەرگیز ناتوانێـت ڕونیبکاتەوە، تەنانەت ئەگەر لێکدانـەوەش بکـەین، ئـەوا هـەر هێشـتا کەموکورت و ناتەواو دەبێت.

بـەڵام بـۆ تێگەیشـتن لـە حیکمـەتی بەدیهێنان –گـەر ئاماژەیـەکی بچووکیش بێت سەبارەت بە وەڵامی ئەم پرسیارە– ئەمانـە دەخەینـە ڕوو:

سەرەتا و پـێش هـەموو شـتێك دەبێـت ئـەوە ڕوون بکەینـەوە کـە بەدیهێنانی گـەردوون لـە پێویسـتیی خـوداوە نـەبووە، بـەڵکو ویسـتی زاتی باڵادەستی خۆی بووە و تەنها خۆی دەیزانێت.

دەکرێت پـاش لێکدانـەوەی ژیرانـە بڵـێین گـرنگترین هۆکـاری ئـەم بەدیهێنانــە ویســتی خودایــە لەســەر پیشــاندانی کــامڵی و جوانییــە ناوەکییەکانی بە بەدیهێنراوانی.

واتــە وێنــاکردنی زانســتی بــێ کۆتــا و جــوانیی نــاوازە و فراوانیــی دەوڵەمەندی و پانوبەرینیی ڕەحمەتی لە ئاوێنەی بووندا.

یاسـایەکی بـەناوبانگ هەیـە: "هــەر خــاوەن جــەماڵ و کــەماڵێك، دەیەوێت هەم جەماڵ و کەماڵییەکەی خۆی ببینێت، هەم دەریبخـات و ببینرێت". (بەدیعوززەمان سەعیدی نوورسی)

ئەم ئـارەزووە لـە هونەرمەنـد و پیشـەوەرە کارامـە و بەتواناکانـدا بەدی دەکەین. بۆ نموونـە، وێنەکێشـێکی بـەتوانا، وێنـەی جۆراوجـۆر

دەكێشـێت. سـەرەتا خـۆی دەڕوانێتـە بەرهەمەكـەی و، جـوانیی بەرهەمەكەی خۆی دەبینێت و چێژێكی بیّ وێنـەی لـیّ وەردەگرێـت، پاشان پێشانگا دەكاتەوە و پیشانی بینەرانی دەدات و، بـە تەقـدیر و دەستخۆشیی بینەرانی خۆشحاڵ دەبێت.

لە لایەكی دیكەشەوە زانایەكی خاوەن زانستێكی بەنرخ، پەرتووكی سوودمەند دەنووسـێت و، دەیـەوێت هـەموان لـە زانسـتەكەی سـوود وەرگرن.

كاتێـك دەبینێـت خوێنـەرانی سـوودێكی زۆری لـیّ دەكـەن و گوێبیستی سوپاسەكانیان دەبێت، چێژێكی بێ كۆتا لەمە دەبینێت.

خاڵێكی دیكە كە پێویستە لەم بابەتەدا باسی بكەین ئەمەیە:

كە زاتی خودا گشت بەدیهێنراوانی لە نەبوونەوە هێناوەتە بوون و، بە نیعمەتی بێ ئەژمار بەهرەوەری كردوون و، گشت پێداویستییەكانی بۆ بەدیهێناون و، بـەڵێنی ژیـانێكی هەمیشەییشـی پێـداون، ئایـا لێـی دەپرسرێت: "بۆچی گەردوونت بەدیهێناوە؟".

كۆمەڵە پرسیارێكی دیكە هەن كە پێویستە مرۆڤ لەپێشدا سۆراغی وەڵامەكانیان بكات، ئەوانیش: "بۆچی هاتینە بوون؟ ئەركمان چییە؟ بۆ كویێ دەڕۆین؟ كێ لێپرسینەوەمان لەگەڵ دەكات و چۆنیش؟

خـاوەنی ئـەو بەخشـش و دیارییانـەی بـە درێـژایی ژیانمـان پێشكەشمان دەكرێت كێیە؟ ئەی چیمان لیّ داواكراوە؟".

بەدیهێنانی مرۆڤ بەگوێرەی قورئان

(مرۆڤ) بەدرێژایی مێژوو بابەتی سەرەکیی لێرامانی ئایین و هەموو بیروباوەڕەکان بووە.

هەموو ئایینە ئاسمانییەکانیش بەیانی ئەوەیان کردووە کە مرۆڤ بۆ مەبەست و ئامانجێك بەدیهێنراوە و، لەسەر کارەکانی لێپرسینەوەی لەگەڵ دەکرێت و، پاداشت دەدرێتەوە یان سزا دەدرێت.

لەلایەن ئایینی ئیسلامیشەوە زانیاریی ورد و درشت و باوەڕپێکراو دەربارەی مرۆڤ -وەك هەموو بابەتەکانی دیکە- پێشکەشی مرۆڤایەتی کراوە.

دیدی ئایینی ئیسلام لەم بارەیەوە دژ و پێچەوانە نییە لەگەڵ فەلسەفە و زانستی فیزیا و کیمیادا.

قورئانی پیرۆز حەزرەتی ئادەم بە یەکەم مرۆڤی بەدیهێنراو لە قەڵەم دەدات.

﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ مِن سُلَالَةٍ مِّن طِينٍ * ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ * ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَاماً فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْماً ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقاً آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾ المؤمنون: ١٢-١٤. واتە: (بەڕاستی ئێمە ئادەمیزادمان لە پوختەیەك لە قوڕ دروست کردووە* پاش ئەوە ئەو پوختەی گڵەمان کرد بە تۆمێ کە لە جێگایەکی پارێزراوا ڕامانگرتووە کە منداڵدانی دایکە*پاش ئەوە ئەو تۆمەمان کرد بە پارچەیێ خوێن، پاشان ئەو پارچە خوێنەمان کرد بە پارچە گۆشتێ، پاش ئەوە ئەو پارچە گۆشتەمان کرد بە ئێسقان، ئەوجا گۆشتمان کردە بەری پارچە ئێسقانەکە، ئەوجا کردمان بە دروستکراوێکی تر کە ئەو منداڵەیە لە منداڵدانی دایکی دێتە دەرەوە و لەدایك ئەبێ، ماشەڵڵا چەند گەورە و پیرۆزە خوا کە جوانترین دروستکەرێکە کە بە خەیاڵی ئادەمیزادا بێت).

وەك دەبینین لەم ئایەتەدا باس لە قۆناغ بە قۆناغی بەدیهێنانی مرۆڤ دەکرێت هەر لە یەکەم ساتی بەدیهێنانییەوە.

لە زانستی کۆرپەلەزانیشدا، بە هەمان شێوە باس لەم قۆناغانە دەکرێت کە لەو ئایەتەدا ئاماژەیان پێدراوە.

کاتێك هێلکە لە جۆگەی فالوبدا دەپیتێنرێت، بەرەو منداڵدانی دایکەکە دەچێتە خوارەوە. هەر بەڕێگەوە بۆ چەند خانەیەکی دیکە دابەش دەبێت و، دواتر بە پەتی (وێلاش) بە دیواری منداڵدانەوە هەڵدەواسرێت و وەك ئەوەی تۆوێك بچێنیت لە ڕەحمدا جێگیر دەبێت و بەمە دەوترێت (عَلَقَة) واتە شتێکی لکاو (هەڵواسراو).

پاشان دەبێتە پارچە گۆشتێك کە بەچاو دەبینرێت و پێی دەوترێت (مُضْغَة).

ئەم پارچە گۆشتەش ئێسقانی تێدا دروست دەبێت و، ئیتر لە گەشەکردن بەردەوام دەبێت تا شێوەی مرۆڤێکی تەواو وەردەگرێت.

بێگومان ئەوەی لە قورئان و فەرموودەدا باسی لێکراوە جگە لە بەشە ماددیەکەی مرۆڤ، بەشە ناوەکی و ڕۆحییەکەشییەتی کە زانست ناتوانێت زۆر پەیی پێبەرێت، واتە هەستەکان لە کام قۆناغی ئەم جەستە ماددیەدان و لە کوێی جەستەدان، بەڵام بە پێی فەرموودەی پێغەمبەرمان (د.خ) کۆرپە لەدوای (١٢٠) ڕۆژییەوە ڕۆحی بەبەردا دەکرێت و هەستەکانی کارا دەبن.

لە دروستبوونی هێلکە پیتێنراوەکەوە تا (١٢٠) ڕۆژ، کۆرپەلە تەنها لە قۆناغی گەورەبوون و زیادبوونی خانەکانیدایە.

لەم قۆناغەدا خانەکان گەشە دەکەن و، دابەش دەبن و، تایبەت دەبن.

هـەمان یاسـای کۆرپەلـە دروسـت بـوون لـە ڕووەك و ئاژەڵانـدا جێبـەجێ دەبێـت. بـە مانایـەکی دیکـە، کۆرپەلـە پـاش (١٢٠) ڕۆژ دەچێتە پلەی مرۆڤەوە، لە ئایەتەکەشدا بە باسکردن لەمە سەرنجمان ڕادەکێشێت:

﴿ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقاً آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾ المؤمنون: ١٤. واتە: (ئەوجا کردمان بە دروستکراوێکی تـر کـە ئـەو منداڵەیـە لـە منداڵدانی دایکی دێتە دەرەوە و لەدایك ئەبێ، ماشەڵڵا چەند گـەورە و پیرۆزە خـوا کـە جـوانترین دروسـتکەرێکە کـە بـە خـەیاڵی ئـادەمیزادا بێت).

بەگوێرەی ئـایینی ئیسـلام، مـرۆڤ بوونەوەرێکـە کـە بـە جەسـتە و ڕۆحییـەوە نایـابترین ئاسـەواری کـاری نەخشـاوەی دەسـتی پەروەردگارە، هەر بۆیە خوای گەورە لە قورئاندا دەفەرمووێـت: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ التين: ٤. واتە(سـوێند بـە هـەموو ئەمانە! ئێمە ئادەمزادمان لـە جـوانترین شـێوەی ڕێکوپێکدا دروسـت کردووە).

هەروەها لە قورئاندا هاتووە کە خوای گەورە مرۆڤی وەك باشـترین بوونەوەر بەدیهێناوە و، جێنشـینی پـەروەردگارە لەسـەر زەوی، وەك دەفەرمووێت: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلاَئِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ البقرة: ٣٠. واتە: (باسی ئەوە بکە کە خودا فەرمووی بە فریشـتەکان:

من دەمەوێ لەسەر ڕووی زەوی جێنشینێ بۆ خۆم دروست بکەم کە خاوەنی هێزی زانیاری و ئارەزووی نەفس و ڕق و قین بێ.)

کەواتە جێنشینی ئەم کۆشکی دونیایە مرۆڤە، هەر لەبەر ئەم پلە بەرزەیەتی کە دوو فریشتە هەموو ورد و درشتی کارەکانمان تۆمار دەکەن.

﴿كِرَاماً كَاتِبِينَ﴾ الإنفطار: ١١. واتە: (خاوەن پایەو قەدرن چاکەو خراپەتان دەنووسنەوە.).

﴿مَا يَلْفِظُ مِن قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ﴾ ق: ١٨. واتە: (ئادەمزاد قسەیەك چییە نایکا ئیللا فریشتەیەکی چاودێریکەری ئامادە بۆ نووسینی لەلایەوە هەرچی بە دەما بێ هەمووی لای خۆی ئەنووسێ).

"مرۆڤ هەرچەند بە ڕواڵەت بچووکە، بەڵام لە ڕووی مەعنەوییەوە جیهانێکە بۆ خۆی، واتە خۆی بچووککراوەی جیهانە و، جیهانیش مرۆڤێکی گەورە کراوە. هەرچییەك لە جیهاندا بوونی هەبێت، نموونەکانی لە مرۆڤدا هەن. ڕۆحی ئامـاژە بۆ جیهانی ڕۆح دەکات، یادەوەرییەکانی ئامـاژە بە بوونی (لوح المحفوظ) دەکەن، خەیاڵەکانیشی ئامـاژەن بۆ جیهانی وێکچوون.

مرۆڤ لە ڕووی جەستە ماددییەکەیەوە لە هەمان پێکهاتەی گەردوون بەدیهێنراوە.

مووەكانی وەك درەختەكان وان، ئێسكەكانی وەك بەرد و، خوێن و ڕژێنە شلەكانی لووت و چاو و دەم و گوێی وەك ڕووبار و دەریاچەكان وان" نوورسی

"مرۆڤ بەڕێزترینی بوونەوەرانە، وشتر و ئەسپ و ... هەرچەند زۆر لە مرۆڤ گەورەترین بەلاّم گوێڕایەڵیی مرۆڤ دەكەن، ئەو وشترە گەورەیە لەبەردەم منداڵێكدا پشتی دەچەمێنێتەوە و، لەسەر پشتی دەنێت.

ئاژەڵە گیا خۆرەكان شیرمان بۆ دابین دەكەن، تەنانەت گیانی خۆشیانمان پێشكەش دەكەن و درێخیی لێ ناكەن. هەنگەكان پاش گەڕان و گەشتێكی زۆر بەنێو گوڵەكاندا، هەنگوینمان بۆ فەراهەم دەهێنن. مریشكیش لە بەیانییەوە تا ئێوارە دەگەڕێت و دەنكە دەنكە گەنم و جۆ و خۆراك بۆ خۆی دەدۆزێتەوە و، دواتر هێلكەیەكی خۆش و بەتام و بەسوود بۆ مرۆڤ دەكات؛ هەر بۆیە تێدەگەین لەوەی مرۆڤ وەك ڕێبوار و فەرمانبەر نێردراوەتە سەر زەوی". (نورسی)

بەگوێرەی بیروباوەڕی ئیسلام، مرۆڤ لە جەستە و ڕۆح پێكهاتووە. ڕۆح شتێكی نادیارە، واتە هەرچەندە دەزانین كە هەیە، بەلاّم چۆنییەتییەكەی نازانین.

﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُم مِّن الْعِلْمِ إِلاَّ قَلِيلاً﴾ الإسراء: ٨٥. واتە: (لەبارەی ڕۆحەوە لێت دەپرسن كە چییە؟

بڵێ: ڕۆح لەو مەخلوقانەیەکە بە ئەمر و فەرمانی خودای من پەیدابوون و، هەر خودا خۆی دەزانێ چییە، ئێوە ئەندازەیێکی کەم نەبێ زانیاریتان پێ نەدراوە، دیارە عەقڵی ماددیی کەموکوڕی ئێوە پەی بە شتی نامەحدوود نابا و نایزانێ).

ئەم ئایەتەش ئاماژە بە بوونی ڕۆح و نادیارییەکەشی لە هەمان کاتدا دەکات.

"ڕۆح لەم وڵاتەدا وەك سوڵتان وایە و، هەموو ئەندام و هەست و بەشەکانی لەش لە ژێر فەرمانڕەواییدان.

بۆ نموونە: چاو ئەو پەنجەرەیەیە کە ڕۆح لێوەی دەڕوانێتە ئەم جیهانە". (نوورسی)

مرۆڤ کە لە ڕووی جەستەوە ناوازەیە، لە ڕووی لایەنی ڕۆحیشەوە بە چەشنێکی دیکە ناوازەیە.

جەستە، هەستەوەرەکانی وەك چاو و گوێ و دەست و قاچی پێ بەخشراوە، ڕۆحیش هەستی خۆشەویستی و ترس و مەراقی تێدا سازێنراوە، کە هەرگیز بە بوونێکی ماددی نایەنە کایەوە.

گەر حەزی فێربوون و بەدواداچوون لە مرۆڤدا نەبووایە، زانستەکان نەدەهاتنە مەیدانەوە. دەبینین ئاژەڵان -کە ئەم هەستەیان تێدا نەخولقێنراوە- تا ئەم ساتە هیچ دۆزینەوەیەکی زانستی و پێشکەوتنێکیان تۆمار نەکردووە.

گرنگیپێدانەکانی ئەوان زۆر سنووردار و دیاریکراوە.

بۆ نموونە ئەو ئاژەڵانەی جۆرە گیایەکی دیاریکراو دەخۆن، تەنها ئەو جۆرە گیایەیان لا گرنگە و ئارەزووی دەکەن.

بەڵام مرۆڤ کاتێک بە پێیەکانی بەسەر زەویدا گوزەر دەکات، خەیاڵ و عەقڵی لە ئاسمانەکاندا مەلە دەکەن. تەنانەت هەموو بوونەوەریشی لا تەسکە و، تامەزرۆیە بزانێت ئاخۆ چی لە پشتییەوە هەیە.

هەر کاتێك دەڕوانینە ئەو ڕوونکردنەوانەی لەبارەی مرۆڤەوە –چ زانستی بن چ ئایینی– خراونەتە ڕوو، دەبینین هەموویان ئەوە دەسەلمێنن کە مرۆڤ چەندە بوونەوەرێکی گرنگە.

پێویستە ئەم مرۆڤە –کە بە جەستە و ڕۆح و هەستەکانییەوە بە نایابترین شێوە بەدیهێنراوە– زۆر بەجوانی و هۆشیارانە پەروەردە بکرێت؛ چونکە بەفیڕۆچوونی ئەم بوونەوەرە ناوازەیە و بوونی بە سەوداچیی هەواوئارەزوو و گاڵتەوگەپ، لە ناخەوە زیان بە کەسی پەروەردەکاری و کەسانی دەوریشی دەگەیەنێت.

هەموو دەزانین بەهاناوەچوون و ڕزگارکردنی مرۆڤێك، واتە ڕزگارکردنی هەموو جیهان، چونکە مرۆڤێکی باش پەروەردەکراو واتە ئایندەیەکی گەش و کۆمەڵگەیەکی ئاسوودە.

ئایا مرۆڤ نەوەی مەیموونە؟!

لە یەکێك لە وانەکانمدا باسی (بیردۆزی پەرەسەندن)م دەکرد. یەکێك لە قوتابییەکانم وتی:

"مامۆستا، ئەم بابەتە هیچ زۆرلێکردنێکی تێدا نییە، گەر هەرکەس خۆی لە هەڵبژاردندا سەرپشك بکات ڕێگەی ڕاست دەدۆزێتەوە، من باوەڕم وایە لە مرۆڤەوە هاتووم و خۆشم بە مرۆڤ دەزانم".

ئەمە وتەیەکی گرنگ بوو، چونکە بەس بوو بۆ نیشاندانی ئەوەی ئەو دوو بوونەوەرە چەندە لە یەك جیاوازن.

نزیکەی (١٥٠) ساڵە بەدواداچوون لەسەر سەرچاوەی بوونی مرۆڤەوە دەکرێت.

بەپێی سەرچاوە ئایینییەکان مرۆڤ بەتایبەتی لەلایەن خوداوە بەدیهێنراوە و، یەکەم مرۆڤیش حەزرەتی (ئادەم) بووە (سەلامی خوای لێ بێت).

داروینییەکان و کۆمەڵێکی دیکە بانگەشەی ئەوە دەکەن کە مرۆڤ نەوەی مەیموونە و لە ئەنجامی پەرەسەندنی مەیموونەوە بووەتە ئەم بوونەوەرەی ئەمڕۆ.

ئەم بیردۆزە تا ئەمڕۆش مایەی لێدوان و قسە لەسەرکردنێکی زۆر بووە.

لەڕووی زانستییەوە بنەماکانی ئەم بیردۆزە پووچەڵ بوونەتەوە، بەڵام هێشتا کەسانێك هەن بۆ مەرامی خۆیان بەکاریدەهێنن و پاڵپشتیی لێ دەکەن.

(داروین) ئەم بیردۆزەی لە ئەنجامی هەندێك لێکۆڵینەوەوە داهێناوە. هەمووشمان دەزانین بیردۆزی زانستی بریتییە لە کۆمەڵە گریمانەیەك و ڕاستییەکی زانستی نییە تا ئەوکاتەی زانست بە هەموو بەڵگەیەك دەیسەلمێنێت.

ئەم بیردۆزە لەڕووی زانستییەوە هەڵوەشێنرایەوە و، لەم سەردەمەدا وەك بەڵگەیەکی زانستی پشتی پێ نابەسترێت، بەڵام هەندێك کەس -وەك وتمان لەبەر هەندێك مەرامی تایبەتی خۆیان- هێشتا باوەڕیان پێی هەیە و پشتگیریی لێ دەکەن، بۆیە بە باشی دەزانم کە جارێکی دیکە لە ڕۆشنایی زانستدا لێی بڕوانینەوە.

١- بیردۆزی پەرەسەندن زیندەوەران بەسەر سێ دەستەدا دابەش دەکات، ئەوانیش:

(سادە، پەرەسەندوو، زۆر پەرەسەندوو).

پاش دۆزینەوەی (DNA)، ڕوون بووەوە کە پێکهاتەی کیمیایی هەموو زیندەوەران کەم تا زۆر وەك یەکە. بەڵام تەنها جیاوازی لەنێوان خانەکانی ئەم زیندەوەرانەدا بریتییە لە (جیاوازیی پرۆگرامی خانەکان). واتە خانەکانی زراو و ڕووەك و مێشك لە ڕووی پێکهاتەوە وەك یەکن، تەنها لە پرۆگرامە ماتماتیکییەکەیاندا جیاوازن.

بەمەش بیردۆزی پەرەسەندن لە بنچینەکەیەوە ڕووخا و هەڵوەشایەوە.

ئەو پرۆگرامانەی خانەیان پێ بەڕێوە دەبرێن لە ڕێگەی کۆدە جینییەکانی ناو (DNA)ەوە ئاڕاستە دەکرێن و بەڕێوە دەبرێن. ئەم جینانە لە هەر زیندەوەرێکدا جێگیرن و پێناسی ئەو زیندەوەرەن و، گۆڕانکاری بەسەر پێکهاتەکانیاندا نایەت. بەڵام ئەگەری ڕوودانی گۆڕانکاریی بچووکیان لەپێشە، کە ئەمەش دواتر نەخۆشیی وەك شێرپەنجەی لێ دەکەوێتەوە.

زانایان بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ لەم بوارەدا لێکۆڵینەوەی زۆریان ئەنجامداوە.

ئەندازیارانی بواری بۆماوەزانی نزیکەی (٢٠) ساڵە سەرەڕای لێکۆڵینەوە و هەوڵەکانیان، ناتوانن بەکتریای پاراتایفۆید ئەی (Paratyphoid A) بگۆڕن بۆ بەکتریای پاراتایفۆید بی

(Paratyphoid B)، هەرچەندە ئەم دوو جۆرە زۆر لەیەکیشەوە نزیکن و تەنها جۆری خۆراکیان جیاوازە.

شایانی باسە بەکتریا زیندەوەرێکی سادەی تاك خانەیە، گەر نەتوانرێت ئەم زیندەوەرە سادەیە لە جۆرێکەوە بگۆڕدرێت بە جۆرێکی دیکە، ئیتر چۆن دەکرێت زیندەوەرێکی ئالۆزی وەك مەیموون بگۆڕدرێت بە زیندەوەرێکی ئالۆزتری وەك مرۆڤ؟!

٢- لە ماوەی دوو ساڵی (١٩٦٥ و ١٩٦٦)دا لە (ئایسلاندا) ژمارەیەکی زۆر مێروو و ڕووەك هاتنەکایەوە کە بەرپەرچی ئەم بیردۆزەیان دایەوە؛ چونکە لایەنگرانی بیردۆزەکە باسی ئەوەیان دەکرد کە خانە سەرەتاییەکان ملیۆنان ساڵیان بەسەردا تێپەڕیوە تا پەرەیان سەندووە و بوونەتە بوونەوەرێکی نوێ.

٣- بەگوێرەی ئەم بیردۆزە، پەرەسەندن لە ئەنجامی بازدانەوە دروست دەبێت، واتە (گۆڕانی جینەکان).

(مۆلەر)ی خاوەنی خەلاتی نۆبڵ، لەو تاقیکردنەوەیەوە کە ئەنجامی دا، بۆی دەرکەوت مێشەکان جینەکانیان نەگۆڕاون و، لە ئەنجامی نەمانی چەند جینێکدا مێشی چاو سەوز دروست بووە.

دەکرێت جینەکان جێگۆڕکێیان پێ بکرێت یاخود لێیان بسڕدرێتەوە، بەڵام ناکرێت جینی تریان بۆ زیاد بکرێت. ئەمەش مانای پەرەسەندنیان نییە، بەڵکو واتای سادەبوونەوەیانە.

٤- ئەگەر مرۆڤ سەرەنجامی پەرەسەندنی مەیموون بێت، ئەوا بوونی چەند قۆناغێك لەنێوان گۆڕانی مەیموون بۆ مرۆڤ پێویست دەبێت و، لەو نێوانەشدا دەبێت چەند بوونەوەرێکی دیکە بوونیان هەبووبێت، بەڵام هیچ ئاسەوارێك نابینرێت ئاماژە بۆ بوونی بوونەوەرێك بکات لەو نێوەندەدا بێت. تەنها مەیموون وەك مەیموون هەبووە و مرۆڤیش وەك مرۆڤ.

کێشی مێشکی مەیموون لەم چەرخەدا (١٥٠) گرامە و، مێشکی مرۆڤیش نزیکەی (١٢٠٠-١٤٠٠) گرام دەبێت، کەواتە ئەی کوان ئەو بوونەوەرانەی لەم نێوەندەدان کە ئەبێ کێشی مێشکیان (٣٠٠، ٥٠٠، ٧٠٠ یاخود ١٠٠٠) گرام بووبێت؟

نەدەبوو پاشماوەی ئێسکێك شتێك لە قۆناغەکانی ئەم گۆڕانە نیشان بدات؟

(دوون گیش)ی بەڕێوەبەری پەیمانگای دیسکەڤەری (discovery)ی ئەمریکی ئەوەی ڕاگەیاند کە ئەوەی وەك بەڵگە -کە مرۆڤی کۆن مەیموون بووە- لە مۆزەخانەکاندا نمایش دەکرێن تەنها سیناریۆیەکی هەڵبەستراوە.

٥- بەگوێرەی داروینییەکان، ئەم بیردۆزە بریتییە لە پەرەسەندن و بەرەوپێشچوون و گەورەبوون.

ئایا ئەم بەرەوپێشچوون و گەورەبوونە چۆنە و لەلایەن کێوەیە لە کاتێکدا ئەوان باوەڕ بە بوونی خودا ناکەن؟

ئایا بەهۆی هەست و درکێکی بایۆلۆجییەوەیە؟ یاخود ئەلیکترۆنی؟

ئەگەر هێزێکی ئەلیکترۆنی بووایە، ئەوا دەبوو گەورەترین و گرنگترین بازنەی ئەم بیردۆزە شەمشەمەکوێرەکان بوونایە، چونکە ئەو سیستمی ڕادارەی لەواندایە لە هیچ بوونەوەرێکی دیکەدا نییە.

خۆ ئەگەر هێز و توانای شەڕکردن بە پێوەر دەزانن، ئەوا دەبوو پێشکەوتووترین بوونەوەر مێرووە سپییە خاوەن چەکە کیمیاییە بەهێزەکان بووایە.

٦- لایەنگرانی پەرەسەندن پێیان وایە بوونەوەری بەهێز زاڵ بووە بەسەر بێهێزەکاندا و لە ئەنجامی پاکسازییەوە ئەوانەی ماون بەرگرییان کردووە و خۆیان گونجاندووە، واتە پەرەیان سەندووە، ئەوانەشی نەیانتوانیوە ڕووبەڕووی ژیان ببنەوە و بگۆڕێن و پەرەبسێنن لەناوچوون.

بەڵام؛ لەگەڵ ئەوەی وشتر ئاژەڵێکی گیاخۆرە، کەچی لە دارستانەکانی ئەفەریقا و ئەمەریکادا ناژی، بەڵکو لە بیاباندا دەژی.

* کوێرەمار لە بنچینەدا (مارمێلکە)یە و، بەهۆی نەبوونی قاچەوە ژیانی سەختە، ملیۆنان ساڵە لەسەر زەوی دەژی، بەلام چالاکیی

ڕۆیشتنی هەرگیز پەرەی نەسەندووە و، مەیدانی ژیانیشی جێ نەهێشتووە.

* جۆرێك ژیشكی ئوستوڕاڵی هەیە كە بێچووە دڕكاوییەكانی وەك كەنغەر هەڵدەگرێت بە سكییەوە و، زۆر بە ژیانێكی سەختدا تێدەپەڕێت تا بێچووەكانی گەورە بكات. ئەی بۆچی ئەویش وەك ئاژەڵانی دیكە بێچووەكانی جێناهێڵێت؟

* گەر مرۆڤ تێكدەرانە دەست لە سروشتەوە وەرنەدات، هاوسەنگیی سروشت تێكناچێت.

ملیۆنان ئاژەڵیش هەن كە ژمارەیان كەمی نەكردووە و ملیۆنان ساڵە جۆرەكەیان پارێزراوە.

٧- جۆراوجۆرییەتی بوونەوەران پرسیارێكە بە ڕووی داروینییەكانەوە. گەر بەهۆی كۆدە جینییەكانەوە جۆرێك گۆڕابێت بە جۆرێكی دیكە، ئەوكات دوای ئەمیبا یەك جۆر كرم و، دوای ئەوەش یەك جۆر ماسی دروست دەبوون.

ئەو ملیۆنان جۆر بوونەوەرانەی ڕووی زەوییان ڕازاندووەتەوە و، هەریەكەیان ئەوی دیكە تەواو دەكات، چۆن بە زنجیرە و لەیەكترییەوە پەرەیان سەندووە؟

هەریەکیان جۆرێك ژیان دەژین، لە هەمان کاتیشدا پێکەوە لە یەك مەیداندا هەن، ئەگەر بەگوێرەی پەرەسەندن بووایە دەبوو دوای هەر چەند ساڵێك جۆری بوونەوەران بە تەواوەتی بگۆڕایە.

٨- لە ڕووی بیرکاریشەوە بیگرین، پەرەسەندن گونجاو نییە. چونکە بۆئەوەی ئەمیبایەك کۆدە جینییەکانی خۆی بگۆڕێت بۆ کرمە زەوییەك، لایەنی کەم (١٠) ملیۆن ساڵی دەوێت. بەڵام تەمەنی گەردوون بەشی ئەمە ناکات.

ئەمە تەنها لە یەکەم هەنگاودا، بۆ هەنگاوەکانی دیکەش تەواوبوونی پرۆسەکە ملیۆنان ساڵی پێویست دەبێت.

کەواتە لە ڕووی بیرکاریشەوە (پەرەسەندن) ناتەواوە.

٩- بابەتێکی دیکە کە هەڵوەشێنەرەوەی ئەم بیردۆزەیە، ڕاستیی (مرۆڤە نیاردەرتاڵ)ەکانە.

ئەو مرۆڤانەی نەوەی حەزرەتی ئادەم بوون و، پاش زۆر بوونیان بە زەویدا بڵاوبوونەتەوە و، ڕووبەڕووی بارودۆخی سەختی سروشتی بوونەتەوە و لە بەرەوپێشبردنی شارستانییەتیاندا سەختییان چەشتووە.

گرنگترین نموونەش بۆ ئەم ڕاستییە کارە تەلارسازییەکانی (بیابانی گەورە)یە لە ئەفریقایە.

پێش ئەوەی بیابانی گەورە ببێتە بیابان، مرۆڤەکان لە شارستانییەتێکی وەك (میسر)دا دەژیان، بەڵام پاش ئەوە بوو بە بیابان و، ئیتر مرۆڤەکان بەرەو دوو ئاڕاستە کۆچیان کرد، ئەوانەی بەرەو ڕۆژهەڵات هەڵکشان بوونە نوێنەری شارستانییەتی میسر. ئەوانەشی بەرەو باکور کۆچیان کرد بەهۆی سەختیی بارودۆخی سروشتییەوە نەیانتوانی کۆمەڵگە پێکبهێنن.

شوێنکەوتەکانی داروین و بیردۆزەکەی لەو کاتەوە بۆ سەلماندنی بیردۆزەکەیان بەدوای گەلێك بەڵگەدا گەڕاون، پارچە ئێسکێکیان دۆزیبێتەوە بە خەیاڵی فراوانی خۆیان سیناریۆیەکیان بۆ دروست کردووە تا ببێتە بەڵگە؛ بەڵام زانستەکان هەڵوەشێنەرەوەی بەڵگەکانیان بوون.

ساڵ هات و ساڵ ڕۆی، هەموو شتێك لە دژی بیردۆزەکەی داروین وەستایەوە، هەموو ئەوماددانەشی کە لایەنگرانی ئەم بیردۆزە وەك بەڵگە دەیانخستەڕوو لەگەڵ بەرەوپێشچوونی زانست و زانستی بۆماوەزانی و مرۆڤناسیدا پووچەڵکرانەوە. واتە لە ئێستادا –با ماددەگەراکان زۆر پێداگریش بکەن– (بیردۆزی پەرەسەندن) لە زبڵدانی مێژوودایە.

مرۆڤ –کە لە ماددە و ڕۆح پێکهاتووە– بەندەیەکی زۆر هەڵبژاردەی خودایە. جەستەی کە نوێنەری لایەنە ماددییەکەیەتی،

شاكارێكی بایۆلۆجییه و، چەندین سیستەم و شێوازی كاركردنی تێدا سازێنراوه كه له هیچ زیندەوەرێكی دیكەدا بەدی نەكراون.

ئەوەتا ئەقڵ و دەروونی مرۆڤ هەموو گەردوون و زانستەكانی بۆ وەلام و دەستەوەسان كردووە.

ژیانی ماددیی مرۆڤ لەم دونیایەدا به بەراورد به ژیانی بێكۆتا وەك خاڵێك وایه، بەڵام لەم ژیانه كورتخایەنەی ئەم دونیایەشیدا به عەقڵ و زانست و هونەر و هەستەكانییەوە هێندە جیاوازە كه ئەفسانەگەلی وەك پەرەسەندن و شەڕ و ئاژاوەكان نایفەوتێنن.

مرۆڤ وەك مرۆڤ و، مەیموونیش وەك مەیموون بەدیهێنراوە، هەموو بوونەوەرانی دیكەش خاوەنی بوونی تایبەت و سەربەخۆی خۆیانن.

هەمووشیان شوێنەواری دەستی قودرەتی بەدیهێنەرێكن.

مرۆڤ لێپرسراوییەتیی دونیای خراوەتە ئەستۆ، واته له حزوری خوادا بەرانبەر بەو ئەركه لێپرسراو دەبێت. هەر بەهۆی ئەم ئەركی بەندایەتییەشییەوە هەرگیزاو هەرگیز به مەیموون بەراورد ناكرێت.

سەرلەنوێ زیندووبوونەوە ئاسانە

بەدیهێنەرێك كە مرۆڤی بەم شێوە كامڵە نەخشاندووە و بە هەزاران دانابیەوە بەدیبهێناوە و، بە نیعمەتی بێ ئەژمار خەڵاتی كردووە و دونیای بۆ فەراهەم هێناوە و كردوویەتییە مایەی حەوانەوەی.. ئایا گومان لە توانای ئەو بەدیهێنەرە دەكرێت لە دووبارە زیندووكردنەوەی ئەو مرۆڤەدا؟

بۆ نموونە گەر دارتاشێك مێزێك دروست بكات، پاش شكاندنی ئەو مێزە، گومان بردن لە توانای دارتاشەكە بۆ دروستكردنەوەی مێزەكە كارێكی ناڕاست نییە؟!

ئەو خۆی دروستكەر و بنیادنەری مێزێك بێت، ئەوا بێ هیچ كێشەیەك هەزاران مێزی دیكەش دروست دەكاتەوە و، گومان لە توانای دروستكردنەوەی لەجێی خۆیدا نییە و ناژیرییە.

لێرەدا لە چەند ڕوویەکەوە دەڕوانینە ئاسانیی ئەم کارە لای ئەو زاتەی گەردوونی بەم هەموو جوانیی و نایابییەوە بەدیهێناوە:

کاتێك مرۆڤ دێتە دونیاوە و لەدایك دەبێت، بەمە دەوترێت بەدیهێنانی یەکەم، بە زیندووبوونەوەی پاش مردنیش دەوترێت دووەم بەدیهێنانەوە.

هەندێك لە مرۆڤەکان کاملّیی یەکەم بەدیهێنان نابینن، بەمەش لە کاتی بیرکردنەوەیان لە دووەم بەدیهێنانەوەدا دەکەونە کێشەوە.

هەڵبەتە کاتێك بڕوانینە داناییەکانی یەکەمین بەدیهێنان، زۆر بەئاسانیش تێدەگەین لە ئاسانی و گرنگیی دووەمین بەدیهێنانەوە.

کاتێك دەڕوانینە جەستەی مرۆڤ، هەست دەکەین هەر بۆ ئەوە نەخولقێنراوە کە لەم دونیایەدا بێت و پاشان لە ژێر خاکدا بڕزێت و کۆتایی پێبێت، هەروەها تێدەگەین لەوەی کە دەبێت بۆ مەبەستێکی زۆر مەزنتر بەدیهێنرابێت؛ چونکە هیوا و ویست و ئارەزووەکانی زۆر لە دونیا گەورەترن و ئەم دونیایە بەشیان ناکات.

ماددەی خاو و بنەڕەتی لە بەدیهێنانی مرۆڤێکدا لەلایەن هەردوو ڕەگەزە جیاوازەکە (دایك و باوك)ەوە وەردەگیردرێت.

بێگومان ئەمەش سوود و قازانجی خۆی هەیە. یەکێك لە حیکمەتەکانی ئەوەیە کە باشترین لایەن زاڵ بێت و سەرەنجام بوونەوەرێکی نوێ و هاوبەش لە نێوان ئەو دووانەدا بێتە مەیدانەوە.

گەر دڵی دایکەکە بەهێزتر بێت، ئەوا یەکە پێکهاتەکانی دڵ لە دایکەکەوە و، ئەگەر ماسوولکەکانی باوکەکە بەهێزتر بێت ئەوا یەکە پێکهاتەکانی ماسوولکەکانی لە باوکەکەوە وەردەگرێت و، باشترین خاسییەتەکانی تێدا کۆ دەبێتەوە، لەپێناو دروست بوونی جەستەیەکی تەندروستدا دوو سیستم تێکەڵ دەکرێن. بۆ پاراستنی تەندروستیی وەچەکانیش، لەبری گەشەکردنی کۆرپە لە تەنها خانەیەکەوە، خانەیەکی دیکە لە ڕێیەکی زۆر دوورەوە دێت تا ببێتە مایەی لەشساغیی نەوەکان.

ئەو خانەیەی کە لە باوکەکەوە دێت، نزیکەی (١٠٠) هەزار ئەوەندەی درێژیی خۆی دەبڕێت تا دەگاتە هێلکەی دایکەکە، پاشان یەك دەگرن.

تۆوەکان تا دەگەنە هێلکەی دایکەکە ڕێیەکی سەخت دەبڕن. ئەوەی چۆن ڕێگەکەی خۆیان دەزانن و، دەچنە ئەو شوێنەوە کە هێلکۆکەی لێیە و دەیپیتێنن و چەندین ڕاستیی تریش ئاماژەن بۆ بوونی دەستێکی قودرەت و، مەحاڵ بوونی بەڕێکەوت ڕوودانی پرۆسەکە. جیابوونەوەی خانەیەك لە ئەندامێکی باوکەکە و، بڕینی ئەو هەموو دوورییە لەناو ڕەحمی دایکدا کارێکی مەحاڵە، جگە لەوەش دەرچوونی خانەیەك لە ئەندامێکی دایکەکەشەوە بۆ ناو سکی دایکەکە

پاشان ڕۆیشتنی بەرەو ڕەحم بە پێوەرەکانی ڕێکەوت ڕوودانی هیچ مەعقول و گونجاو نییە.

ئەو ڕووداوانەشی کە دواتر ڕوو دەدەن گرنگیی زیاتریان هەیە.

هێلکەی دایکەکە و تۆوی باوکەکە دوو خانەن کە ژمارەی کرۆمۆسۆمەکان لە هەریەکێکیاندا (٢٣) دانەیە، تا بە یەکگرتنیان یەکەم خانەی منداڵەکە دروستبێت کە (٤٦) کرۆمۆسۆمی تێدایە.

ئەوەی لێرەدا گرنگە جووت بوونی هەندێك لە کرۆمۆسۆمەکانە لەگەڵ بەرانبەرەکەی خۆیدا بێ لێ تێکچوون. واتە کێ وای کرد هەر تاکێك بۆ لای تاکە تەواوکەرەکەی بچێت؟

لەئەنجامی یەکگرتنی کرۆمۆسۆمەکاندا مرۆڤێکی نوێ دروست دەبێت.

نە باوکەکە دەزانێت چی دەنێرێت و نە دایکەکە. سەرەنجامیش خانەی تۆوی باوکەکە و خانەی هێلکەی دایکەکە یەکدەگرن و، بەمە یەکەم خانەی ئەو مرۆڤە نوێیە دێتە مەیدانی ژیانەوە.

مرۆڤ دەتوانێت بە ژیریی لە شێوازی ڕوودانی ئەم پرۆسەیە تێبگات، بەڵام هەمیشە لە ئاست چۆنییەتی و چییەتی ڕووداوەکاندا تووشی سەرسوڕمان دەبێت.

پاشان ئەم تاکە خانەیە دابەش دەبێت و چەند چینێك لە شانە دروست دەکات. هەر جۆرێك لە چینەکان دەبێتە سەرچاوەی دروست

کردنی جۆرێك شانە لە جەستەی مرۆڤەکەدا، ئەم شانانە وەك باڵی مێشوولەیەك تەنك و باریکن و یەك لە پەنای یەکەوە ڕیز دەبن.

خانەی ماسوولکەکان، خانەی دەماری، خانەی پێست، خانەی ڕژێنەکان، هەریەکەیان سەرچاوەی خۆیان هەیە.

ئینجا نۆرەی دروست بوونی ئەندامەکانە. خانەکانی تایبەت بە هەر ئەندامێك لە یەك شوێندا کۆدەبنەوە و سیستەمێك پێك دەهێنن، ئەمەش بەهۆی خولانەوەیەکی تایبەتەوەیە کە کۆرپەکە دەیکات.

بۆ نموونە بۆ دروست بوونی گورچیلە، خانەی ماسوولکەیی و دەماری تایبەت بە گورچیلە لە شوێنی خۆیاندا کۆدەبنەوە. بە هەمان شێوەش بۆ ئەندامەکانی دیکە. ئەگەر لە خوولانەوەکەیدا بچووکترین هەڵە ڕووی بدایە و هەر خانەیە و نەچوایەتە شوێنی ئەو ئەندامەی کە پێکی دەهێنێت، لە بری ئەوە بچوایەتە شوێنێکی دیکە، ئەوکات خانەی گورچیلە لەناو دەمدا دەبوو، یا خانەی دڵ لەناو گەدەدا دەبوو!

بەم شێوەیە خوای مەزن، چەندین دیمەنی بینراو و نەبینراوی – بێگومان بینراو لە ژێر وردبینندا– بۆ نمایش کردووین و، بانگهێشتیشمان دەکات بۆ ڕامان لە زانست و قوردەتی ئەو زاتە.

خودا لە قورئاندا دەفەرموێت: ﴿وَضَرَبَ لَنَا مَثَلاً وَنَسِيَ خَلْقَهُ قَالَ مَنْ يُحْيِي الْعِظَامَ وَهِيَ رَمِيمٌ * قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ وَهُوَ

بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ﴾ يس: ٧٨-٧٩. واته: (كابراى خوانەناس ئێسقانێكى ڕزیوى بە نموونە بۆ هێنانیەوە كە گوایە مردوو زیندوو ناكرێتەوە و دروستكردنى خۆیى لەیادچوو كە چۆن لە دڵۆپێ ئاو دروستمان كرد. وتى: كێ ئێسقانى ڕزیو زیندوو دەكاتەوە؟ مەبەستى ئەوە بوو كەس ناتوانێ زیندووى بكاتەوە* تۆیش ئەى موحەممەد، لە وەڵامیدا بڵێ: ئەو كەسە زیندووى دەكاتەوە كە یەكەمجار دروستى كردووە كە خوایە و ئاگاى لە هەموو شتێكیش هەیە و، ئەزانێ مرۆ كە مرد چیى لێ دێ و، كە ڕزیى خۆڵەكەى دەبێ بە چى و دەكەوێتە كوێ و چۆن كۆدەكرێتەوە و دەخرێتە پاڵ یەك و، بنیادەمەكەى جارانى لێ دروست دەكرێتەوە).

هەموو مرۆڤەكان لە نەبوونەوە هاتوونەتە بوون، بەو پێیە دووبارە زیندووكردنەوەیان لە قیامەتدا كارێكى قورس نابێت.

كەواتە بێگومان دەشێت دووەم زیندووبوونەوە -واتە (قیامەت)- لە یەكەم بەدیهێنان ئاسانتر بێت.

بەدیعوززەمان (سەعیدى نوورسى) لە باسى ئاسانیى زیندووكردنەوەدا نموونەى سوپایەك دەهێنێتەوە: "ئایا كۆكردنەوەى ئەم سوپایە بۆ یەكەم جار سەختترە یان كۆكردنەوەیان بۆ جارى دووەم پاش بڵاوبوونەوەیان؟".

بێگومــان گــەر پــەرش و بڵاویــش بووبنــەوە، ئــەوا هــەر ئەوەنــدە بانگیان لێکرایەوە بە ئاسانی شوێنەکانی خۆیان دەدۆزنەوە.

خانــەکانی جەســتەش هــەروەك ســەربازەکانی ئــەم ســوپایە وان؛ کاتێك ئیسرافیل فوو دەکات بـە کـەڕەنا (صـور)دا وەك فـەرمانێك بـۆ دووبارە هاتنەوەیەکی خانەکان.

خۆی لە بنچینەدا وێناکردنی زیندووکردنەوە بـە کـارێکی مـەحاڵ و گران و باوەڕ پێ نەکراو لە ئەنجامی بـێ ئاگـابوون لـە مـەزنیی یەکـەم بەدیهێنانەوە سەرچاوە دەگرێت.

واتە ئەوەندەی بەدیهێنانی سەرەتا ســەمەرەیە، زیندووکردنــەوەی پاش مردن بەو ئەندازەیە سەرسوڕهێنەر و سەخت نییە.

ئەوەتا زانستی پزیشکیی ئــەمڕۆ لــە بەرانبــەر مــوعجیزەی دروســت بوونی ژیان لەناو سکی دایکدا چۆکی داداوە.

(د. هــالوك نوربــاکی) لــە گۆڤــاری (زافیــر)دا ڕوونکردنەوەیــەکی سەبارەت بەم بابەتە داوە کە دەڵێت:

"لەوانەیە سەرلەنوێ ژیانەوەی مرۆڤ پاش مردن و نەمانی جەســتە ماددییەکــەی دوور لــە ژیــری دەربکــەوێت، بــەڵام هــەموو خاســیەتە ماددییەکانی مرۆڤێك لەسەر (DNA) نووسراون، لە کاتێکدا (DNA) بریتییە لە یەك بەشی (١٠) ملیار بەشی سەرە دەرزییەك.

گەر ئەم خاسییەتانە لەسەر دەنکە تۆوێك تۆمار بکرایە و لە ژێر خاکدا بچێنرایە، ئەوا مرۆڤێکی تەواوی لێ دەردەچوو.

ئەی مەگەر دارێك لە ئەنجامی چاندنی تۆوێکی مردووەوە دروست نابێت؟

ئیتر ئەم کارە چەند لە ژیرییەوە دوورە؟

ڤایرۆس چەندین ساڵ بە مردوویی دەمێنێتەوە، بەڵام گەر بواری بۆ ڕەخسا دووبارە دەست بە ژیان دەکاتەوە.

لەگەڵ ئەوەی ئەم دیاردەیە ڕۆژانە لە بەرچاوماندا دووبارە دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر هێشتا زیندووکردنەوەی مرۆڤمان پێ سەیر بێت و بە لامانەوە دوور لە ژیری بێت، ئەمە مانای بێ ئاگایی تەواوە.

زاتی بەدیهێنەر –کە هەموو گەردوونی بە هەموو زیندەوەرەکانەوە بەدیهێناوە– هەر تەنها بە وشەی "ببە" دووبارە هەموو بوون زیندوو دەکاتەوە".

گەر مرۆڤیش ئەم تەمەنە کورتەی وەك هەموو ئاژەڵان لە خواردن و نووستندا بە هەدەر دا و، لە کۆتاییدا خرایە ژێر خاکەوە و، لە ڕووی کیمیاییەوە شی بووەوە، ئەوا هیچ مانایەك بۆ مرۆڤبوونەکەی نامێنێتەوە. هیچ مانایەکیش بۆ ڕێز و عیززەتی نامێنێتەوە، بەڵام ئەو یاسایانەی گەردوونیان پێ بەڕێوە دەبرێت ئاماژەن بۆئەوەی کە لەم

ژیانەدا زیادەڕەویی وا و کارێکی هێندە دوور لە حیکمەت جێی نابێتەوە.

ئەمانەش هەموو ئاماژە بەوە دەدەن کە بێ حیکمەتی و بێ بەرنامەیی لە فەرهەنگی ژیاندا بوونی نییە.

کەواتە بێگومان هۆکارێک لە پشت بەدیهێنانی مرۆڤەوەیە، هەروەها بەو ژیرییەش کە پێی بەخشراوە بەرپرسیارە لە دۆزینەوەی ئەو هۆکارە.

چۆن دەکرێت پاشماوەی ئەستێرە مردوو و لەناوچووەکان ببێتەوە بە ئەستێرەیەکی نوێ، بەڵام پاشماوەی مرۆڤەکان تەنها مشتێك خۆڵ بێت؟

هەر خاوەن ژیرییەك تێدەگات لەوەی کە لە بنەڕەتەوە بەدیهێنان لە سەرەنجامی قودرەت و زانستی بێکۆتای بەدیهێنەرەوە بووە.

ئایا ئەگەر بەدیهێنان لە بنەڕەتەوە بەم چەشنە نایاب و کامڵ بێت، دەشێت زیندووکردنەوە دوور لە ژیری بێت؟!

ئایا رۆح بوونی هەیە؟

هـەموو مرۆڤێـك چـەندین پرسـیار و گومـانی سـەبارەت بـە رۆح لا گەڵاڵە دەبێت.

گـەر مـرۆڤ لـە زانسـت و دیدیـدا، پشـت بـە بەدیهێنـەر و خـاوەن گەردوون نەبەستێت، دووچاری چەندین بۆچوون و خـەیاڵ دەبێـت کـە ڕەنگە هەڵە و نارێك بن، وەك:

ئایا ڕۆح هەیە؟ گەر هەیە چۆنە؟

سەرەتا با بڕوانینە لایەنە ئایینی و زانستییەکەی ئەم بابەتە. پاش ئەوەش کە ئەم دوو لایەنە تەواو لەبەرچاو دەگرین، هـیچ گومانێـك لـە ئارادا نامێنێت.

ئایینی ئیسلام چۆن لە ڕۆح دەڕوانێت؟

مرۆڤ له ڕۆح و جهسته پێکهاتووه. جهسته ئهو بهشهیه که ئێمه دهیبینین، ڕۆحیش بوونهوهرێکی نادیاره، واته لهگهڵ ئهوهی که دهزانین ههیه، بهڵام نازانین چییه و چۆنه.

﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُم مِّن الْعِلْمِ إِلاَّ قَلِيلاً﴾ الأسراء: ٨٥. واته: (لهبارهی ڕۆحهوه لێت دهپرسن که چییه؟ بڵێ: ڕۆح لهو مهخلوقانهیهکه به ئهمر و فهرمانی خودای من پهیدابوون و، ههر خودا خۆی دهزانێ چییه، ئێوه ئهندازهییێکی کهم نهبێ زانیاریتان پێ نهدراوه، دیاره عهقڵی ماددیی کهموکوڕی ئێوه پهی به شتی نامهحدوود نابا و نایزانێ).

ئهم ئایهته ههم ئاماژه دهکات به بوونی ڕۆح، ههمیش به نادیارییهکهی.

واته ڕۆح زیندووه، خاوهنی ههسته، نوورانییه، بوونێکی ڕاستهقینهی ههیه و تهنها خهیاڵ نییه و، توانای دیاریکراوه؛ بهڵام جیاوازه له جهسته -که بهشێکه له جیهانی مادده-. گهرچی ڕۆحیش له فهرمانی "کن" واته (ببه)ی زاتی خوداوه هاتووهته کایهوه.

﴿أَلاَ لَهُ الْخَلْقُ وَالأَمْرُ تَبَارَكَ اللّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ﴾ الأعراف: ٥٤. واته: (ههر خودایه دهتوانێت ههموو شت دروست بکات و، ههر ئهوه

فەرمانڕەوا، خودا پاك و بێ گەردە و لە هەموو ئەندێشە و خەیاڵێ بەرزترە و پەروەردگاری هەموو عالەمە).

ئەم ئایەتەش ئاماژەیە بۆ جیاوازیی سەرچاوەی جەستە و ڕۆح.

جەستە وڵاتی ڕۆحە، لەم وڵاتەدا ڕۆح فەرمانڕەوایە و هەموو هەست و ئەندامەکان لە ژێر فەرمانی ئەودان.

بۆ نموونە، "چاو هەستەوەرێکە، وەك پەنجەرەیەکە کە ڕۆح لە ڕێیەوە لەم جیهانە دەڕوانێت". (نوورسی)

نموونەی جەستە و ڕۆح وەك نموونەی کارگەیەکە کە هەموو چالاکییەکانی بەندە بە کارەباوە و بە هەزاران ئامێری کارەبایی تێیدا خراونەتە کار؛ ڕۆحیش لە جەستەدا وەك ئەو کارەبایە وایە کە سەرچاوەی هەڵسوڕاندنی هەموو چالاکییەکانە. ئەگەر ئەو نەبێت چالاکی نامێنێت، واتە ژیانیش نابێت.

لە کاتی مردندا ئەمە ڕوو دەدات، چونکە ڕۆح لە جەستە جیا دەبێتەوە. مردن واتە نەمانی پەیوەندیی نێوان ڕۆح و جەستە. کاتێك گڵۆپێك دەشکێت، ئەو گڵۆپە چیتر ڕووناکی پەخش ناکات. بەڵام خۆ ناتوانین خودی کارەبا پارچە پارچە بکەین.

مردنیش دەبێتە هۆکاری پارچە پارچەبوونی جەستە، بەڵام ڕۆح لە جیهانی بەرزەخدا درێژە بە ژیانی دەدات.

مـرۆڤ هـەم لـە ڕووی جەسـتەوە، هـەم لـە ڕووی ڕۆحـەوە نایابـە؛ چونکە لەسەر باشترین و بە نایابترین شێوە بەدیهێنراوە، کـە ئەمـەش هەردوو لایەنەکەی دەگرێتەوە.

بۆ نموونە، جەستەمان بەدیهێنراوێکی تابلێیت نایاب و سەمەرەیە. ئـــەوەتا لـــەڕێی زانســـتی پزیشـــکییەوە لـــە ئاســـت وردەکـــاری و ناوازەییەکانیدا واقمان وڕماوە.

کاتێـك ســەیری خـوێن دەکـەین، تــەنها وەك شـلەیەکی ســوور دەیبینین. ئەمە لەکاتێکدا خوێن خۆی بۆ خۆی جیهانێکە.

تـەنها بـە پشـکنینی خـوێن، چـەندین خاسـییەتی ئـەو مرۆڤـەت لا ئاشکرا دەبێت سەبارەت بە بارودۆخی تەندروستی و جەستە و جـۆری خۆراکەکەی.

پێویستە مرۆڤ ماوەی (٥) ساڵ لە زانکۆ بخوێنێت تەنها بۆ ئـەوەی لە (ددان) تێبگات. دەیان هەزار زانـا بـە درێـژایی چـەندین سـاڵە لـەم بەشـەی جەسـتە دەکۆڵنـەوە، تـا تـەنها وەڵامـی چـەند پرسـیارێکیان دەست بکەوێت.

خوای گەورە لە قورئاندا دەفەرموویت: ﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِـي الْآفَـاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَـمْ يَكْفِ بِرَبِّـكَ أَنَّـهُ عَلَـى كُـلِّ شَــيْءٍ شَـهِيدٌ﴾ فصـــلت: ٥٣. واتـــە: (ئێمـــە لەمـــەوپاش بەڵگـــە و نیشانەکانی خۆمانیان لە جیهان و لە نەفسی خۆیاندا پیشان دەدەین

تـا بۆیـان دەرکـەوێت قورئـان ڕاسـتە و کـەلامی خوایـە و لـە خـواوە هاتووەتەخوار بۆ سەر پێغەمبـەر. ئـاخۆ بـەس نییـە بـۆ ئـادەمزاد بـۆ گێڕانەوەی لە گوناه و لە بێ فەرمانیی خوا ئەمە کە خـوای تـۆ ئاگـای لە هەموو شتێ هەیە؟).

"آفاق" جیهانی دەرەوەی جەسـتەی مرۆڤـە. ئـەوەتا زانسـتەکانی وەك جیۆلۆجی و زیندەوەرزانی و ئەستێرەناسی بەشـوێن ئایەتـەکانی خودادا دەگەڕێن کە لەم گەردوونە فراوانەدا دەدرەوشێنەوە.

زانستی پزیشکیش لە مرۆڤ دەکۆڵێتەوە.

هەموو ئەو زانستانەش کە هەوڵ دەدەن نهێنییەکانی نێو جیهـان و مـرۆڤیش بدۆزنـەوە، ڕاسـتیی ئاماژەکـانی قورئـان بـە هـەموو دونیـا ڕادەگەیەنن.

خودی ڕۆح بەهەسـت و زینـدووە. پـێش هاتنـە نـاو جەسـتەوە لـە جیهـانی ڕۆحدایـە، پـاش ئـەوەی دێتـە نـاو جەستەشـەوە، هـەموو کاروکردارێکی لە ڕێگەی جەستەوە ئەنجام دەدات.

بەدرێژایی ژیانی دونیا لە جەستەدا دەمێنێتەوە، پاش مردنیش لـە زیندانی جەستە ڕزگاری دەبێت، بەڵام هەر بەو شێوەیە بێ لانە نابێـت و، دەچێتە بەرگێکی دیکەوە.

لەڕاستیدا جەستە نەك بەرگ، بەڵکو لانەیەکە بۆ ڕۆح.

پاش مردن ڕۆح بێ هیچ یاریدەدەرێك دەتوانێت ببینێت، ببیستێت، بۆن بكات، تێبگات، بزانێت و هەست بكات، چونكە تا كاتی بەرپابوونی قیامەت لە جیهانی بەرزەخدا دەمێنێتەوە.

لە كاتی ئەم چاوەڕوانییەدا، یان لە خۆشییەكی وەك بەهەشتدا دەژی، یاخود سزای گۆڕ دەچێژێت. وەك لە فەرموودەكانی پێغەمبەردا (د.خ) هاتووە: جیهانی بەرزەخ و گۆڕ، یان دەبێتە باخچەیەك لە باخچەكانی بەهەشت، یاخود چاڵێك لە چاڵەكانی دۆزەخ.

ئەم ڕۆحە لە قیامەتیشدا دووبارە دەگەڕێتەوە ئەو جەستەیەی بۆی بەدیهێنرابوو، تا لێپرسینەوەی لەگەڵ بكرێت لەسەر هەرچییەك كە لە دونیادا ئەنجامی داوە.

لە ڕووی زانستیشەوە بوونی ڕۆح سەلمێنراوە.

وەك وتمان ڕۆح بەڕێوەبەری جەستەیە. لە جەستەشدا هەمیشە چالاكی ڕوو دەدات، كە ئاراستەكردن و بەڕێوەبردنیان لەلایەن ڕۆحەوەیە.

ئەم چالاكییانە بەم شێوەیە ڕیزبەند دەكەین:

– لە مێشكی مرۆڤدا چەند ناوەندێك هەن، بەڵام ئەم ناوەندانە بەدیهێنەر و دروستكەر نین، بەڵكو وەك كلیلی پیانۆ وان بۆ ڕۆح و، تەنها بەڕێوەبەری ئەو جەستەیەن كە بە بوونی ڕۆح تێیدا زیندووە.

- کەسی وا هەیە بەشێکی گەورەی مێشکی بەهۆی نەخۆشییەوە دەرهێنراوە، بەڵام هێشتا ژیانی بەردەوام بووە. واتە جگە لە چەند نارێکییەکی دەماری، جیاوازییەکی وا بەرچاویان تێدا دەرنەکەوتووە.

- ئەوانەی تووشی هەوکردنی مێشك دەبن، هەرچەندە دووچاری چەند کێشەیەکی وەك (لەرزین و ئیفلیج بوون و ...) دەبنەوە، بەڵام لە ئاستی کەسێتی و زیرەکیدا هیچ ناتەواوییەکیان تێدا نەبینراوە.

- هەست و دەرك کردن و ئاستی ژیری بە خانەکانی مێشکەوە سنووردار نەکراوە؛ چونکە کەسایەتی و ئاستی ژیریی کەسێك هەروەك خۆی دەمێنێتەوە لە کاتی هەندێك نەخۆشیی سەختی مێشکیشدا، تەنانەت تا چەند ڕۆژێکی کەمیش پێش مردنی.

- بە هەمان شێوە لە کاتی لەدەستدانی یادەوەریدا بەهۆی ڕووداوێکەوە، ئاستی ژیریی و خاسییەتە تاکە کەسییەکانی تایبەت بەو کەسە هەروەك خۆی دەمێنێتەوە.

دەرکەوتەیەکی دیکەی بوونی ڕۆح و کاریگەرییەکەی لەسەر مێشك، منداڵ و مرۆڤە بلیمەت (عبقري)ەکانن.

مێشکی ئەم مرۆڤانە هیچ جیاوازییەکیان لە مێشکی خەڵکی تر نییە، کەچی زۆر جار دەبینین منداڵێکی بلیمەت هەمووان سەرسام دەکات.

بەڵام ئەم جیاوازییە جیاوازییەکی ماددی نییە و شیکردنەوەیەکی مەعنەوی هەڵ دەگرێت. لەسەروو کاروباری ماددیی مێشك و جەستەوە هێزێکی دیکە بوونی هەیە کاروباری ئەمانیش ئاڕاستە دەکات و وزەیان پێ دەبەخشێت[1].

وەك بینیمان، چ ئایین چ زانست، ئاماژە بۆ هەمان خاڵ دەکەن سەبارەت بە بوونی ڕۆح. مرۆڤ دەرەنجامی مادده نییە، بەڵکو وەك سەربازێکی ئەرکدارە لەلایەن پادشاکەیەوە.

ئەو کەسەی دەرکی بە ئەرکی بەندایەتی کردووە و جێبەجێی دەکات و، چێژی لێ وەردەگرێت؛ هەم خۆی ئاسوودە دەبێت، هەم شایستەی پاداشتێکی گەورەش دەبێت.

هەستەوەرەکانی مرۆڤ وێستگەکانی جەستەی ماددیی مرۆڤن کە لە ڕێیانەوە جیهانی ماددی بە ڕۆح دەناسێنرێت، واتە وەك پردێك وان لەنێوان جیهانی مادده و ڕۆحدا.

ئەو کۆمەکەی لە ئەندامە هەستەوەرەکان و کۆئەندامی دەماریمانەوە سەرچاوە دەگرێت؛ بەبۆنەی ئەوەی کە ڕۆح لە جیهانی فەرمان (أمر)ەوە هاتووە دەرکی پێ دەکەین.

١- ئەگەر نا هیچ شیکردنەوەیەك بۆ مردن نییە، چونکە لە ڕووی پێکهاتەی ماددیەوە ئەو مێشك و دڵەی لە کارکردن و لێدان دەوەستن هیچ جیاوازییەکیان نییە لەگەڵ ئەو مێشك و دڵەی لە کاردان و، تەنها جیاوازییان لە کارکردنەکەدایە. (وەرگێڕ)

(کۆئەنـــدامی دەمـــاری خـــۆیی) (Autonomic nervous system)[1] وێستگەی چوونەژوورەوەی ڕۆحە بۆ نێـو جەسـتە، لەبـەر ئەوەیـە زۆر کاریگـەریی هەسـتەکانی بەسـەرەوەیە. زۆربـەی چـەق و ناوەندەکانی ئەم کۆئەندامە یا لـەناو دڵدان، یـاخود لـە نزیکییـەوەن؛ هەر لەبەر ئەمەشە کە هەر شتێك لە ژیانماندا ڕوو بدات، لەڕێگەی ئـەم کۆئەندامەوە لێمان دیاری دەدات.

بـەم جـۆرە ڕۆح و دڵ لـــەڕێی کۆئەنـــدامی دەمـــاری خۆییـــەوە کاریگەرییان لەسەرمان جێ دەهێڵن و کەسایەتیمان دیاری دەکەن.

پەیوەندییە هەستییەکانی نێوان کۆئەندامی دەمـاری خـۆیی و ڕۆح لەڕێی دڵەوە دروست دەبێـت. واتـە (کۆئەنـدامی دەمـاری خـۆیی) کـە ناوەندی بەڕێوەبردنی کارلێکە کیمیاییەکان و چالاکییە کارەباییەکانـە، لە هەموو ڕوویەکەوە بە دڵەوە پەیوەستە؛ لەبەر ئەوە هەر هەسـتێکی لـەناکاو وەك تـرس و شـڵەژان و خۆشەویسـتی.. هـەم کاردانەوەیـەك

---

[1]- خۆییە کۆئەنـدامی دەمـار: دەسـت دەگرێـت بەسـەر بـارودۆخی ئاسـایی نـاوەوەی لەش، دەکرێت بـە دوو بەشـەوە: ئـەوانیش سیمپەسـاوی و پاراسیمپەسـاوین، ئـەم دوو بەشەش کۆئەندامی لەش وریادەکەنەوە یان دەیانوەستێنن. بۆ نموونـە لـەکاتی تـووش بـوون بـە هـەر مەترسـییەك ئـەوا بەشـی سیمپەسـاوی ڕێبـازی خـوێن لـە هەرسـە ئەندامەکانەوە دەگۆڕێت بۆ دڵ و پەیکەرە ماسولکەکان؛ لەبەر ئەوەیە لەم کاتانـەدا دڵ بـەخێرایی لێ دەدات و ماسـولکەکان گـرژدەبن، دوای لاچـوونی مەترسـیەکەش بەشـی پاراسمپەساوی ڕۆڵ دەبینێت لە گەڕانەوەی ئەندامەکان بۆ دۆخی ئاساییان.

بەسەر دڵدا دەهێنێت هەمیش بەسەر کۆئەندامی دەماری خۆیشدا. دواتر ڕووداوەکە لەلایەك کار لە جیهانی ڕۆحمان دەکات و، لەلایەکیش ئاسەواری لەسەر لایەنی جەستەییمان جێ دەهێڵێت.

هەموو ناوەندەکانی مێشك بۆ ڕۆح وەك کلیل (دوگمە)ی پیانۆ وان. ڕۆح هەم لە پەیڕەوکردنی ئیرادەدا و هەم لە کاتی بینیندا چەندین لایەنی مێشك بەکاردەهێنێت.

بۆ نموونە چاو وێنەیەکی گواستەوە بۆ مێشك، لە هەمان کاتدا ئەو شتە دەنگێکی لێوە هات و گوێش ئەو دەنگەی گواستەوە، بۆنیشی هەبوو لووتیش ئەرکی خۆی بەجێ هێنا. ئیدی لەپێناو بەتەواوی دروستبوونی پێناسەی ئەو شتە لای کەسەکە پێویستە سیستمێك لە مێشکدا هەبێت، کە هەموو ئەم هەستانە کۆ بکاتەوە و، بڕیاری کۆتاییان لەسەر بدات، بەڵام سیستمێکی وا لە مێشکدا بوونی نییە! ئەی کەواتە چی هەیە؟!

ئەنجامی هەر یەکێك لەم هەستانە ئەوەیە کە لە سووچێکی مێشکدا تۆمار دەکرێن و هەڵ دەگیردرێن، بەڕێوەبەرێك ئەم ئەرشیفانە هەڵ دەداتەوە و هەڵیان دەسەنگێنێت، ئینجا دەستبەکاربوونی ڕۆح لێرەوە دەست پێ دەکات، چونکە ئەو هەموو بەڵگەکان هەڵ دەگرێت و بڕیاریان لەبارەوە دەدات.

ئەگەر ڕێکخراوێك چەندی توانی بەڵگەی کۆکردەوە و ڕەسم و شێوازی هێنایە بەردەست، ئەگەر بەڕێوەبەرێك نەبێت ئەوا ئەمانە هەڵسەنگاندنیان بۆ ناکرێت. کەواتە هەموو کاری مێشك کۆکردنەوەی زانیارییە بۆ ڕۆح تا هەڵیان بسەنگێنێت.

چەندین هۆکاری دیکە هەن بۆ ئەوەی بڕوا بە بوونی ڕۆح بکەین، بۆ نموونە: گەر وێنەی چیایەکت گرت. چ شتێك پێوەرە بۆ دیاریکردنی جوانیی ئەم وێنەیە؟ چ هۆکارێك هەیە کە تووشی سەرسوڕمانت دەکات؟ ناکرێت میکانیزمێکی وا لەڕێی کارلێکی فیزیایی و کیمیاییەوە لەناو خانەیەکدا ڕوو بدات. کەواتە ئەو شتەی پێی دەڵێن جوان، ئەو کارەی پێی دەڵێن هونەر شتێك نییە لە چوارچێوەی قاڵبێکی فیزیاییدا شی بکرێتەوە. ئەگەر وا بووایە، ئەو کات هەمووان لە یەك ئاستدا دەبوونە هونەرمەند.

هەروەها خۆشی و دڵڕفێنیی ئاوازی مۆسیقایەك نە لە خانەکانی مێشکدا دەدۆزینەوە، نە لە کارلێکە کیمیاییەکانیشدا.

ئەوەی هەست بەمە دەکات و هەڵی دەسەنگێنێت و بڕیاری لەبارەوە دەدات (ڕۆح)ە. بەڵام لەسەرروو هەموو ئەمانەوە مێشك پێویستی بە ڕێکخەرێکە ئەم وێنە و دەنگ و بۆنانە بکاتە مانایەك کە خودی مێشك لێی تێبگات. ئا لێرەشەوە زانست توانای شیکردنەوەی ئەو هێزە شاراوەیەی نامێنێت.

ئایا ڕۆحی مرۆڤێك پاش مردن دەچێتە جەستەیەکی دیکەوە؟

ئەمەش بریتییە لەوەی ڕۆحی مرۆڤێکی مردوو بچێتە جەستەیەکی دیکەوە و، لەڕێی ئەو جەستە نوێیەوە سەرلەنوێ بگەڕێتەوە بۆ ژیان.

ئەو مرۆڤانەی باوەڕیان بەم بیرۆکەیە هەیە، بەڵگەیان ئەو منداڵانەیە کە لە کاتی خەولێخستنی موگناتیسیدا بە زمانێکی دیکە قسە دەکەن، یاخود ئەو مرۆڤە بیرشێواوانەی دەڵێن: "ئێمە بیری ئەو ژیانەمان دێت کە پێشتر تێیدا دەژیاین".

لەڕاستیدا ئەوانەی بانگەشە بۆ ئەم بیرۆکەیە دەکەن بەڵگەی باوەڕپێکراویان نییە، تەنها یەك دوو ڕووداوی تایبەتیان بەرچاو کەوتووە و، کەوتوونەتە پڕوپاگەندەی ئەوەی ئەمە ڕاستییە جەوهەرییەکەیە.

لە ساڵانی سەرەتای مێژووی ئیسلامدا دەنگۆی دەستلێوەشاندنی جنۆکە لە منداڵ و مرۆڤە پێگەیشتووە لاوازەکاندا هەبووە.

له کتێبی فەرمووده سەحیحەکاندا هاتووه که هەندێك ڕووداوی لەم جۆره لەسەردەمی پێغەمبەرماندا (د.خ) ڕوویان داوه، که خەڵکانێك هەبوون بەهۆی کاریگەریی جنۆکەوه هاوسەنگییان لەدەستداوه و به دوعای پێغەمبەر چاکبوونەتەوه.

گەر چوونه جەستەی دیکەی ڕۆحی مرۆڤێکی مردوو ڕاست بووایه، هەموومان دەبوو بیری ئەو ژیانەی پێشوومان بێت که تێیدا بووین.

ژمارەی مرۆڤەکان له سەرەتادا کەم بووه، ئەمەش ڕاستییەکه هەم له کتێبه ئاسمانییەکاندا و هەم له کتێبه زانستییەکاندا ئاماژەی پێکراوه.

گەر بڕیار بووایه ڕۆحەکان پاش مردنی جەستەیەك بچوونایەته جەستەیەکی دیکەوه، دەبوو ئێستا چەندین مرۆڤی بێ ڕۆح هەبوونایه، چونکه ژمارەی مرۆڤەکان ڕۆژ به ڕۆژ له زیادبووندایه و، بگره لەم چاخەدا چەندان هێندەی ژمارەی مرۆڤەکانی چاخه سەرەتاییەکانی مێژووی مرۆڤایەتی مرۆڤ هەیه.

باشه کاتێك ڕۆحەکان جەستەیەکی مردوو جێدەهێڵن و هەست له دەست دەدەن، چۆن جەستەی دووەم دەدۆزنەوه و دەچنه ناوی؟

ئەی ئەگەر هەستیان له دەست نادەن، بۆچی دەچنه ناو جەستەی هەندێك ئاژەڵەوه؟

چونکه بەپێی بیرۆکەکە دەشێت جەستە نوێیەکە هی مرۆڤ یا ئاژەڵ یا ڕووەك بێت.

گەر دەرفەتی ئەوەیان هەبێت و بتوانن بچنە ناو خێزانێکی دەوڵەمەند و ئاسوودەوە، بۆچی زۆربەیان دەچنە جەستەی ئەندامی خێزانێکی هەژارەوە؟ یاخود وەك جل هەڵبژاردن ئەو جەستەیە هەڵدەبژێرن کە دەیانەوێت بچنە ناوی؟ ناشێت ئەمە بە تیروپشك و خۆتوبەختیانە بکەن!

ئەگەر دوو ڕۆح هەمان جەستەیان بوێت چی دەکەن؟ شەڕ دەکەن لەسەری؟ کێ ناڵێ سەرپەرشتێکیان نییە و، بەڕێز لەلای ناو نانووسن بۆ ئەو جەستەیەی کە دەیانەوێت بچنە ناوی!

دونیا شانۆیەکی تاقیکردنەوەیە.. لە لایەکەوە پێغەمبەران و، کتێبە ئاسمانییەکان و، فریشتەکانن؛ لەلایەکی دیکەوە شەیتانەکان و، بێ دین و، بێ کتێبەکان و، ئەڵقەلەگوێکانی شەیتانەکانن...

لەلایەك ئەو خۆشبەختانەی کە بە ئیمان و پەرستش بەم تەمەنە کورتەیان شادومانیی تاهەتایی بەدەست دەهێنن، لەلایەکی دیکەشەوە ئەو بێچارانەی بەهۆی کوفر و سەرپێچی و کاری خراپەوە هەنگاو بەرەو ئازاری تاهەتایی دەنێن...

ئەمانە دوو ڕووباری پێچەوانە ڕەوتن و، هەر یەکەیان بەرەو ئاراستەیەك ڕێ دەکات.

بۆچی پێویستمان بە
پەرستش و بەندایەتی کردنە؟

وانەکەمان گفتوگۆیەکی گەرمی تێدا دروست بوو بوو. یەکێك لە قوتابییەکانم -هەروەك خاسییەتی هەمیشەیی خۆی- بە پرسیارەکانی بێدەنگییەك و کەشێکی بیروروژێنی لە پۆلەکەدا سازاندبوو.

ئەم قوتابییە ڕووخۆشەم زۆرجار لە نەزانیدا پرسیاری نەدەکرد، بەڵکو بۆ سوودی ئەوانی دیکە دەیکرد.

بە دەنگە بەجۆشەکەی وتی: "مامۆستا، پەروەردگار ئێمەی بەدیهێناوە و هێناوینیەتە ئەم دونیایەوە. هەموو جۆرە پێداویستییەکی بۆ بەدیهێناوین و هەموو ڕێگەیەکیشی بۆ فەراهەم هێناوین.

ئێمە دەزانین ئەو زاتە چەندە گەورە و بەتوانایە، بۆچی فەرمانی بەندایەتیکردنمان پێ دەکات؟ خۆ ئەگەر ئێمە بەندایەتیی خوداش نەکەین هەر بە قودرەت و دەسەڵاتی ئەو زاتە ئاشناین.

بەڵام بۆچی زۆر جەخت لەسەر بەندایەتی کردنمان دەکرێتەوە، تەنانەت سزا و ئازاری سەختی دۆزەخ بۆ ئەوانە بڕیار دراوە کە بەندایەتی ناکەن؟"

لەڕاستیدا زۆرجار لە ناخی خۆماندا ڕووبەڕووی ئەم پرسیارەی ئەم قوتابییە دەبینەوە:

بۆچی دەبێت بەندایەتی بکرێت؟ بۆچی مرۆڤەکان پێویستیان بە بەندایەتی کردنە؟

ئەو زاتە بەدیهێنەرەی گەردوونی بەو جوانییە نایابەوە بەدیهێناوە و، مرۆڤیشی بە جوانترین شێواز و لەسەر جوانترین شێوە ئافەراندووە و ناردوویەتە دونیاوە، وەك چۆن ڕۆزیی ماددی و نیعمەتی نەبڕاوەی بۆ دابین کردنی پێداویستییەکانی جەستە بەدیهێناوە، بە هەمان شێوەش بەندایەتی کردنی وەك خۆراك و لەززەتێکی ڕۆحی بۆ فەراهەم هێناوە.

هەروەك چۆن خواردن و خواردنەوە هەمیشە مایەی چێژ و لەززەتە بۆ مرۆڤ. بەندایەتیکردنیش پێویستییەکی دەست لێ هەڵنەگیراوە، چونکە مایەی ئارامیی دڵ و لەززەتی ڕۆحییە.

بەدیعوززەمان سەعیدی نوورسی لە (بریسکەکان)دا ئـەم نموونەیـە سەبارەت بەم بابەتە باس دەکات: "خودای زاتی حەق، پێویسـتی بـە بەندایەتیکردنی ئێمە و هیچ بوونەوەرێکی دیکە نییە، بەڵام ئەوەی کە پێویستی بە بەندایەتیکردنە ئێمەین؛ چونکە خـاوەن پێویسـتی و بـێ دەستەڵات و ڕۆح بریندارین، بەندایەتی کردنیش وەك دەرمـان و ئـازار شکێن وایە بۆ برینە مەعنەوییەکانمان.

چەندە بێ مانایە گەر نەخۆشێك بە پزیشکی تیمارکەری بڵێـت: تـۆ چ پێویسـتییەکت بـەم دەرمانانـە هەیـە مـن بیخـۆم؟ بۆچـی زۆرم لـێ دەکەیت بۆ بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە؟"

بەندایەتی کردن سەرچاوەی ئارامییەکی نـەبڕاوە و دیارییـەکی پـڕ لە نووره بۆمان. مرۆڤیش بەگوێرەی وەرگرتن و بە گـەورەزانینی ئـەو دیارییە، دەگاتە ئاسوودەیی و ئارامی.

ئەم جۆرە دیارییە لە جیهانی ماددی و مەعنەویدا هـەزارەها سـوود و قازانج بۆ مرۆڤ دەستەبەر دەکات و، بریتییە لە لوتف و ئیحسـانێکی ئیلاهی و، ڕزگارکەری تاهەتایی مرۆڤ.

بەندایـەتی کـردن هـەم هۆکـاری بەدیهێنانـە و هـەمیش ئـەرکێکی بەندەیە لەسەر زەوی. تەنها لەبەرئەوەی خودا فەرمانی داوە لەسەری ئەنجام دەدرێت و سوودەکەشی هەم بۆ دونیا و هەم بۆ ئاخیرەتە.

سـوودەکانی بـۆ ڕۆژی دوایـی لـە تەقـدیری زاتـی بەدیهێنەردایـە. بێگومان بەدیهێنەر هەرگیز ڕوو لەو بەندانە وەرناگێڕێت کە ڕوویان لەو کردووە، هەروەها بە ئاسوودەیی و خۆشبەختیی نـەبڕاوە پاداشـتیان دەداتـەوە، لـە چـەندین ئایـەت و فەرموودەشـدا مـژدە بـەم کەسـانە دراوە.

سەبارەت بە سوودی دوونیایی بەندایـەتی، ڕۆژ بـە ڕۆژ زیـاتر ڕوون دەبێتـەوە. ئـەوە ڕاسـتییەکی دیـار و زانـراوە کـە مـرۆڤ و کۆمەڵگـەی بـاوەڕدار، کـەمتر دووچـاری کێشـە و گرفـت دەبنـەوە و، تـەبایی و یەککگرتووییان بەهێزترە و بە ئاشتی پێکەوە دەژین.

بۆ کۆکردنەوەی سـەرنجمان لەسـەر ئـەو بابەتـە، بـا بڕوانینـە ئـەو ئاسوودەییەی بەندایەتی کردن دەیهێنێتە ژیانی تاك و کۆمەڵەوە:

نوێژ کردن

دەوترێت: "نوێژ کۆڵەکەی دینە". نوێژ تەنها بریتی نییە لـە چـەند جووڵەیەك، بەڵکو لە ڕووی ماددی و مەعنەویشەوە سوودی بێ ئـەژمار دەبەخشێتە مرۆڤ.

با سەرەتا کاریگەرییە ماددیەکانی نوێژ کردن باس بکەین:

١- هاوێنـەی چـاو دەتوانێـت بـێ گرژبـوون بڕوانێتـە تـەنێك كـە دوورییەكەی (١,٥)سم بێت. واتە لەم مەودایەدا هاوێنەكان لە دۆخێكی پشووداندان و دەتوانن بێ گرژ بوون وێنەكان ببینن.

ئەم مەودایەش هەمان مەودای نێوان چاو و شوێنی كڕنووش بردنـە كە نوێژ خوێن لە ماوەی نوێژەكەیدا چاوی دەخاتە سەر. بەم شێوەیە ماسـوولكەكان و بەشـەكانی چـاو بـەم كـردارە دەحەوێنـەوە و پشـوو دەدەن.

گەر لە ڕۆژێكدا (٤٠) ڕكات نوێژ ئەنجام بـدرێت، ئـەوا كـۆی مـاوەی پشوودانەكەی دەكاتە نزیكەی نیو كاتژمێر، ئەمەش نیعمەتێكی گرنگە بۆ چاو.

٢- زۆرترین ئەو شـوێنانەی كـە لـە جەسـتەدا زەحمـەت دەكێشـن جومگەكانن.

جومگەكان لە كـاتی نوێـژدا سـاتێك دەحەوێنـەوە، چـونكە جووڵـە كەمتر ئەنجام دەدرێت.

نوێژ بەدرێژایی تەمەن بەردەوام ئەم دۆخی حەوانەوەیە پێشكەشی جەستە دەكات.

٣- شـــەپۆلە كارۆموگناتیســـییەكانی دەوری جەســـتە، كـــە پەیوەندییەكی زۆریان بـە لێـدانی دڵ و سیسـتمی هەسـتەوەرەكانەوە هەیە، لە كاتی جووڵەكانی ناو نوێژدا دەچنە سەر نموونەییترین هێـڵ،

بەم هۆیەوە چەند جار ڕاست کردنەوەی ئەم شەپۆلانە لە ڕۆژێکدا فشار و نائارامی دوور دەخاتەوە.

سەبارەت بە لایەنی مەعنەویی نوێژ کردن، پێویست دەکات ئەم لایەنانەش ئاماژەیان پێ بدرێت:

١- ئەو فاتیحەیەی کە مرۆڤی نوێژ خوێن دەیخوێنێت و ئەو "إياك نعبد و إياك نستعين"ی دەیلێتەوە بەرەبەرە لە مێشکی بێ ئاگا (اللاوعي)یدا تۆمار دەبێت و ئیتر لە کردە ڕەوشتییەکانیدا ڕەنگ دەداتەوە و خۆی دەنوێنێت.

٢- مرۆڤ گەر تەنها بە ڕووکەشیش نوێژ بکات، لە کاتی کڕنووش بردندا هەستی لەخۆباییبوون تێیدا دەڕەوێتەوە.

ترسناکترین نەخۆشیش لە ڕووی ڕەوشتەوە لەخۆباییبوونە.

لە پشت گشت دەمەقاڵە و ڕق و ستەم و دەمارگیرییەکدا، هەستی لەخۆباییبوون حەشاردراوە. لووتبەرزیی ئەو کەسانەی بە بەردەوامی نوێژ دەکەن، لە هەر کڕنوش بردنێکدا لە ڕووی مەعنەوییەوە کز دەبێت، هەر بۆیە لەبەر ئەم هۆکارە، نوێژ پەرستشێکە کە بناغەی ڕەوشتە.

٣- نوێژ وەك چاودێرێکی هەستیار وایە کە کۆنترۆڵی ئیمان دەکات. نوێژکردنی بەردەوام باوەڕ لە هەموو جۆرە مەترسییەك دەپارێزێت.

بۆیە نەخۆشییە ئیمانییەکان و حەرامکراوە سەرەکییەکانی وەك ڕووپامایی و درۆ وردە وردە دەکوژێنێتەوە.

٤- گەر بۆ یەك کاتژمێریش بێت لە ڕۆژێکدا لە سەرقاڵیی دونیا ڕزگارمان دەکات و بواری هەناسەدانێکی ڕۆحی و هەستکردن بە ئارامیمان پێ دەبەخشێت.

٥- بەهۆی بەردەوام نوێژ کردنەوە، مرۆڤ لە زۆر تاوان بە دوور دەبێت و لە فشاری گوناه ڕزگاری دەبێت.

٦- هەستی تەوەکوول لە نوێژخوێناندا بەشێوەیەکی خۆکرد و ئۆتۆماتێکی دێتە کایەوە. بەمەش لە نەخۆشییە دەروونییەکانی وەك (وەسوەسە) ڕزگاریان دەبێت.

ڕۆژوو گرتن

خودای مەزن، سەر ڕووی زەمینی بە نیعمەتی بێ هاوتا و بێ ئەژمار ڕازاندووەتەوە، بەمەش سیفەتەکانی (رحمان و رحیم)ی خۆیمان بە نیعمەتە بێ ئەژمارەکانی پیشان دەدات.

دانە دانەی خانەکانی جەستە -کە ژمارەیان تریلیۆنەها خانەیە- تەنها لە ماوەیەکی کورتدا ئەم خۆراکانەیان پێ دەگات. ئەمەش (واتە خۆراك دابین کردن بۆ خانەکانیش) ربوبییەتی پەروەردگار نیشان دەدات.

ربوبییەتی پەروەردگار شایانی بەندایەتی بۆ کردنە، بەڵام زۆرێك لە مرۆڤەکان لە ژێر پەردەی غەفڵەت و نەزانینەوە ئەم ڕاستییانە نابینن و دەرکیان پێ ناکەن، یاخود بیریان دەچێتەوە و ئەرکی بەندایەتی کردنیش بەجێ ناهێنن.

بەشێك لە سوپاس کردنی پەروەردگار، ئەوەیە کە بیناسیت و، دەرك بکەیت کە نیعمەتەکانت لەلایەن ئەو زاتەوە پێشکەش کراوە -واتە بە نیعمەتی ئەو زاتەیان بزانیت- و، تەقدیریان بکەیت، و هەست بکەیت کە پێویستت بەو نیعمەتانەیە.

مانگی ڕەمەزانی پیرۆز کلیلی سوپاسگوزارییەکی گشتی و ڕاستەقینە و پاك و مەزنە.

چونکە لە کاتەکانی دیکەدا زۆربەی مرۆڤەکان -جگە لەوانەی بەهۆی نەبوونییەوە برسین- هەست بە برسییەتی ڕاستەقینە ناکەن و لە بەهای ئەو نیعمەتانە ناگەن.

دەوڵەمەند و هەبووەکان، هەرگیز لەوە تێناگەن کە دەشێ پارچە نانێکی ڕەق وەك نیعمەتێك سەیر بکرێت و، لە بەها و گرنگیی ئەو پارچە نانە تێناگەن.

لە کاتێکدا ئەوە بڕواداری موسوڵمانە کە لە کاتی بەربانگ کردنەوەدا هەست بە تاموچێژی ئەو نانە ڕەقە دەکات و لە بەهاکەی تێدەگات.

له پادشایەکەوە تا هەژارێك، لە مانگی ڕەمەزاندا بە تێگەیشتنیان لە بەهای ئەو نیعمەتانە، هەستی شوکر و سوپاس کردن لە ناخیاندا دەبوژێتەوە.

ڕۆژووگرتن هەست کردن بە ئازارەکانی هەژاران لە دڵی بڕواداردا دەچێنێت، دەنا دەوڵەمەندە نەفس پەرستەکان بێ ئاگان و دەرك بە حاڵی برسی ناکەن!

بەگشتی مرۆڤەکان چەند باسی برسێتییان بۆ بکرێت، گەر خۆیان تاقیی نەکەنەوە، بەتەواوی هەستی پێناکەن، هەر بۆیە ڕۆژوو ڕێگەیەکە بۆ ئەمە.

ڕۆژوو چاککەرەوەی زۆرێك لە دۆخەکانی جەستەیە و مایەی خێر و چاکەیە بۆ مرۆڤ لە چەندین لایەنەوە، لە نێوانیاندا لایەنی کۆمەڵایەتیش.

ڕۆژووگر هەم لە ڕووی ماددی و هەم لە ڕووی مەعنەوییەوە تەندروستە، تەندروستیش دەتگەیەنێتە شادی و ئاسوودەیی.

زەکات بەخشین

زەکات بەخشین دوو لایەنی هەیە، یەکێکیان کۆمەڵایەتی و ئەوەی دیکە ئابووری.

مرۆڤ بە بەخشینی زەکات، ئەرکێکی سەرشانی بەرانبەر پەروەردگار بەجێ دەهێنێت و ڕازی دەبێت بەوەی هەموو موڵکێکی هی پەروەدگارە. هەروەها ڕۆڵێکی گرنگیشی لەسەر ئابووریی کۆمەڵ و پەیوەندیی نێوان تاکەکانی کۆمەڵگە هەیە.

بەدیعوززەمان (سەعیدی نوورسی) لە پەیامی (مەکتوبات)دا چەند بەڵگەیەکی ڕوون و گرنگ باس دەکات سەبارەت بە فەرزبوونی زەکات و یاساغ (حەرام) بوونی ڕیبا و سووخواردن.

ئێمەش لێرەدا کورتەیەکی ئەم بەڵگانە باس دەکەین:

فەرز بوونی زەکات و یاساغ بوونی ڕیبا، حیکمەتێکی مەزن و سوودێکی زۆر و ڕەحمەتێکی فراوانی تێدایە.

گەر چاو بە لاپەڕەکانی مێژوودا بخشێنینەوە، دەبینین هەر زەرەر و زیانێک دووچاری کۆمەڵگەیەک بووبێتەوە و، هەر گەندەڵیی و خراپەکارییەک لە نێو کۆمەڵێکدا بەرپا بووبێت لە دوو ڕستەوە سەرچاوەی گرتووە:

یەکەم: "با من تێربم و، ئەوانی دیکە لە برسا بمرن، بە من چی؟!"

دووەم: "تـۆ کۆشـش بکـە و زەحمـەت بکێشـە، بـەڵام بـا مـن لـە نیعمەت و خۆشیدا بم، تۆ کار بکە و، مـن دەیخـۆم، کۆشـش لـە تـۆ و خۆراك بۆ من!"

تـەنها زەکـات دەتوانێـت چـەمکی یەکـەم لـە مێشـکی مرۆڤەکانـدا بسڕێتەوە.

یاساغ بوونی ڕیباش چەمکی دووەم لـەناو دەبـات، کـە زریانێکـە و مرۆڤایەتی ڕاپێچی لەناوچوون دەکات و، ئایینیش لەناو دەبات.

گرنگترین مەرج بۆ پاراسـتنی یاسـای ژیـانی کۆمـەڵێك، نەهێشـتنی بۆشاییەکانی نێوان چینەکانی کۆمەڵە.

نابێـت چـینی دەوڵەمەنـد و هـەژار هێنـدە لـە یـەك جـودا بـن کـە پەیوەندی لە نێوانیاندا نەمێنێت.

ئەو شتانەی دەبنە مایـەی پاراسـتنی ئـەم پەیوەندییـە، زەکـات و بەخشینە.

گـەر واجـب بـوونی زەکـات و یاسـاغ بـوونی سـووخۆری بەرچـاو نەگیرێت، نێوانی چینەکان تا بێت خراپتر دەبێت و پەیوەندییان لەناو دەچێت و هیچ جۆرە هاتوچۆیەك لەناویاندا نامێنێت.

هـەر لەبـەر ئـەم هۆکارەیـە، چـینی خـواروو لـە بـری ڕێزگـرتن و خۆشویستن و گوێڕایەڵی کردنی چینی دەوڵەمەنـد، هەمیشـە گلـەیی و

گازندە لە دەستیان دەکەن، بەردەوام ڕق و کینە لە نێوان ئەم دوو چینەدا هەیە.

بە هەمان شێوەش، چینی سەروو لە بری نواندنی میهرەبانی و یارمەتی و چاکە، ئاگری ستەم و دەمارگیری تاو دەدەن.

لە چینی سەروودا بوون خۆی سەرچاوەی دروست بوونی میهرەبانی و چاکەیە، بەڵام لەم دۆخەدا پێچەوانە دەبێتەوە و دەبێتە مایەی خۆبەزلزانین و لووتبەرزی.

ئەو بێ دەستەڵاتییەی کە لە هەژاریدا هەیە پێویستی بە چاکە لەگەڵ کردن و میهرەبانی نواندنە، بەڵام بەپێچەوانەوە دووچاری حەسرەت و ستەم لێکردن دەبێتەوە!

هەموو دەوڵەت و نەتەوەکانی ڕۆژئاواش بەڵگەن بۆ ئەم ڕاستییەی کە باسمان کرد.

کەواتە، پتەوکردنی پەیوەندیی نێوان چینە جیاوازەکانی کۆمەڵگە، تەنها و تەنها لە ڕێی زەکات و خێر و سەدەقە و سەردان کردنەوەیە و، هەر بەم شێوەیەش دەتوانرێت ئەم تەبایی و ئاشتییە دەستەبەر بکرێن.

حەج

لە حەج کردندا چەندین لایەنی گرنگ هەن، هەم بۆ کۆمەڵگە و هەم بۆ تاك، لەوانە:

١- حەج بەندایەتییەکە کە بە خەرجکردنی پارە و سامان ئەنجام دەدرێت، واتە تاقیکردنەوەی بەندەیە لە ماڵەکەیدا.

٢- فەرمان بە بەندە دەوڵەمەندەکان کراوە کە سەردانی ماڵی خوا بکەن لە مەککە و مەدینە، بۆئەوەی هەم لە ڕووی ئیمانییەوە و هەم لە ڕووی ئەخلاقییەوە برەو بەخۆیان بدەن.

٣- لە حەجدا مرۆڤ ماڵ و موڵکەکەی بۆ هەوا و ئارەزووی نەفسی خەرج ناکات، بەڵکو لە ڕێی ڕەزامەندیی پەروەردگاردا دایدەنێت.

٤- حەج وەك کۆبوونەوەیەك وایە بۆ موسوڵمانانی سەرانسەری جیهان و، دەبێتە ڕێخۆشکەر بۆ یەکترناسین و، تێکەڵ بوون و ئاڵوگۆڕکردنی بیر و دیدی جۆراوجۆر.

٥- زەمینە دەسازێنێت بۆ کۆبوونەوەی جیهانی ئیسلامی، بۆ ئەوەی لە تەبایی و یەکڕیزی و، ئامانجە هاوبەشەکانیان و، دۆست و دوژمنە هاوبەشەکانیان و، چەندین بابەتی بنچینەیی دیکە تێبگەن.

حەج لە ڕووکەشدا بەندایەتییەکە کە موسوڵمان دەتوانێت ڕەزامەندی و لێخۆشبوونی خودایی لێوە بەدەست بهێنێت.

بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا چالاکییەکە کە چەند لایەنێکی کۆمەڵایەتی و سوود و قازانجی لـە ڕووی ئـابووری و سیاسـی و کلتوورییـەوە هەیـە، هەر بۆیە گرنگییەکی بەرچاوی هەیە.

زۆرجار ئەم دەستەواژەیە دەبیستین سـەبارەت بـە پەرستشـەکان: "مـن دڵـم پاکـە، هـیچ خراپــە و زیـانێکم بـۆ کـەس نییـە. کەواتــە چ پێویست بە بەندایەتی کردن دەکات؟ ئایا ئەوەی خـودا داوای دەکـات هەر دڵێکی پاك نییە؟"

بێگومان کە دڵپاکی بنچینەیە، بەڵام گـەر پـاکی لـە دڵـی کەسـێکدا هەبێت، ئەو پاکێتییە بەرەو خودا و کڕنووش بردن بۆ خودا ئاڕاستەی دەکات.

هـیچ دڵپاکییـەك مـرۆڤ لـە بەندایـەتیکردن ناگرێتـەوە و ڕێگریـی لێ ناکات، بەڵکو زیاتر هانی دەدات بۆی.

هەروەك چۆن ئەو کەسانەی باسی پاکوخاوێنی دەکەن گرنگـی بـە زوو زوو خۆشتن دەدەن، نەك واز لە خۆشتن بێنن!

ئەگەر مرۆڤ بەڕاسـتی دڵپـاك بـوو، ئـەوا بێگومـان ئـەم دڵپاکییـەی بەرەو بەندایەتی کردن و چاکەی زیاتری دەبات.. چونکە زۆرجار تەنها وەك بانگەشەکردنێکی لێدێت و لەڕاستیدا دڵی کەسەکە بێ گەرد نییە.

یەکێك لە گرنگترین حیکمەتەکانی بەندایەتی کـردن، ئـەو ئـارامی و ئاسوودەییەیە کە کۆمەڵگەی پێ ئاوەدان دەبێتەوە.

ئەو پەرستشەی چەند کەسێك بەتایبەتی و بەکۆمەڵ ئەنجامی دەدەن، دڵنیایی و خۆشەویستی دەخاتە نێوانیانەوە.

کۆمەڵگەیەك کە دڵیان بە بەندایەتی کردنەوە پەیوەست بێت، تاکەکانی دەتوانن بەئاسانی لە هەموو جۆرە ناڕەحەتییەکی کەسیی خۆیان ڕزگار بکەن.

دەرد و نەخۆشییەکان –چ لە ڕووی ماددی و چ لە ڕووی مەعنەوییەوە– بە هاریکارییە بەردەوامەکانی کۆمەڵ تیمار و چارەسەر دەکرێن، هەر بۆیە دەشێت گەورەترین هۆکار بۆ بوونی ناڕەحەتی و دڵتەنگیی نێومان دووربوونمان بێت لە پەرستشی بەکۆمەڵ و، کاڵبوونەوەی خەمخۆربوون بۆ یەکتری و، نەبوونی پەتی خۆشەویستی و تەبایی بێت.

پێویستە ئەو کەسەی دەیەوێت تەمەنێکی ئاسوودە بە دەروونێکی ئارام و دڵێکی شادەوە بەسەر بەرێت، بەندایەتی کردن فەرامۆش نەکات. دەنا کۆمەڵە دەرد و ناخۆشییەك دێتە ڕێی کە نازانێت سەرچاوەکەیان لە کوێوەیە و، ژیانی پڕ ئازار و ناخۆشی دەکەن.

قیامەت کەی بەرپا دەبێت؟

پێغەمبەر (د.خ) چواردە سەدە لەمەوپێش لە چەند فەرموودەیەکدا ئاماژەی بە کۆمەڵێك ڕووداو کردووە کە لە ئاخر زەماندا ڕوودەدەن.

کاتێك دەڕوانینە ئەو فەرموودانەی باسی ئاخر زەمان دەکەن، دەتوانین بڵێین کۆتایی دونیا نزیك بووەتەوە.

دونیا -کە وەك مرۆڤێکە- وا تەمەنی کۆتایی پی دێت.

چ بەڵگە فەرموودەییەکان، چ بەڵگە زانستییەکان بێت، هەموو ئاماژە بەوە دەکەن کە کۆتایی هاتنی گەردوون نزیکە.

هەرچەندە ڕۆژی قیامەت، خودا نەبێت کەس نازانێت کەی بەرپا دەبێت، بەڵام نزیکیی ئەو ڕۆژە بە نیشانەکانی هەست پێ دەکرێت.

بەدیعوززەمان (سەعیدی نوورسی) دەربارەی ڕۆژی قیامەت دەڵێت: "گەر لە گەردووندا نووری ڕیسالەی ئەحمەدی (د.خ) خامۆش ببێت و نەمێنێت، ئەوا گەردوون دەمرێت.

گەر قورئان هەڵگیرێتەوە، گەردوون دێوانە دەبێت و، گۆی زەوی بەر هەسارەیەك دەكەوێت و قیامەت بەرپا دەبێت".

بەڵێ، بەڕاستی گەر حوكمی قورئان و نووری پێغەمبەر (د.خ) لە بوونەوەراندا هەڵگیرێتەوە و، مرۆڤەكان لەم مانا بە بەها و بەرزانە ئاوڕ نەدەنەوە، ئەوا هۆكاری بوونی گەردوونیش لە مەیداندا هەڵدەگیرێتەوە.

ئەوكات چیتر بوونی دونیا پێویست نامێنێت و، زەوی خۆی بە هەسارەیەكدا دەدات و قیامەت بەرپا دەبێت.

هەرچییەك بڵێین، نزیك بوونەوەی قیامەت و كۆتایی هاتنی دونیا ڕاستییەكی حاشا هەڵنەگرە.

ڕاست وایە مرۆڤ پێش هاتنی قیامەت، دەرفەتی ژیانی لەدەست نەدات و، تێشووی پێویست بەدەست بهێنێت و، كار بۆ قیامەتی بكات و، فەرامۆشی نەكات و، بە كەموكورتییەكانی خۆی ڕابگات، تا بتوانێت لەو ڕۆژەدا خۆی لە پەشیمانی ڕزگار بكات.

ئایا مرۆڤ لێپرسینەوەی لەگەڵ دەکرێت؟

بۆ ساتێك بیربکەنەوە...

لە نەبوونەوە هاتینە بوون. لـە منداڵـدانی دایکمانـەوە هاتینـە ئـەم دونیایـە و چـاومان تێـدا کـردەوە. هـەر لـە یەکـەم سـاتی ژیانمانـەوە ڕۆزیمان بۆ دابین کرا.

بـە چـاودێرییەکی زۆرەوە لەلایـەن دایـك و باوکمانـەوە پـەروەردە کراین و، بە خۆشەویستییەوە گۆش کراین.

گـەر سـۆز و خۆشـەویسـتیی دایـك و بـاوك نەبووایـە، کـێ بەرگـەی سەرئێشەی منداڵانی دەگرت؟

لـە سـاتی هاتنـە دونیامانـەوە، بـە چـەندین نیعمـەتی نـەژمێردراو دەورە دراوین.

خۆر بۆ گەرمکردنەوەمان و، ئاو بۆ پاککردنەوەمان و دابین کردنـی پێداویسـتییە جەسـتەیی و خۆراکییـەکانمان دابـین کـراوە، هـەروەها چـەندین خـۆراکی جۆراوجۆرمـان پێشکەشـراوە. بـۆ هەناسـەدانێك، هەوایەکی پاکمان بۆ ڕەخسێنراوە.

هەموو ئەمانەشمان بێ زەحمەتی خۆمان هاتۆتە بەردەست و، بـێ بەرانبەر بەکاریان دەهێنین.

گـەر عـەقڵێکمان نەبووایـە لـەم ژیانـە تێگەشـتینایە و، چـاو و بینابیمان نەبووایە و، گوێمان نەبووایە و ئاواز و دەنگی جۆراوجۆرمان نەبیستایە، زمانێك بۆ دەربڕین و تامکردن نەبووایە، چیمان دەکرد؟

چەندە پارەمان دەدا بـۆ دەستخسـتنی ئـەم ئەندامـە بـەنرخ و بـێ وێنانە؟

ئەو پارووەی دەیخەینە دەممانەوە، لە جوینییەوە تا هەرسـکردنی و تـا دەردانـی پاشـەڕۆ زیانبەخشـەکان، بـە چـەندین قۆناغـدا تێپـەڕ دەبێت، تەنانەت بێ ئەوەی خۆمان ئاگامان لێ بێت.

تەنها ئەوەمان لەسەرە ئەو پارووە بەلەزەتە بخەینە دەممانەوە.

جـا ئەگـەر ئێمـەش دەسـتمان هەبووایـە لـە هەرسـکردن و بـەڕێوەبردنی جەسـتەماندا، ئێسـتا دەبـوو چ حاڵێکمـان هەبووایـە؟ دڵنیابن گـەر (٢٤) کاتـژمێری شـەو و ڕۆژمـان بـۆ بـەڕێوەبردنی کـاری گەدەمان تەرخان بکردایە، هێشتا بەشی نەدەکرد.

کەواتە ئایا چەندێك ئاگادارین لە ئیشوکاری ئەم سیستەمە کاملّ و ڕێکوپێکە؟

گەر بۆ بینینی جوانییەکانی دونیا چاومان نەبووایە؟ بۆ بیستنی ئاوازی دلّڕفێنی سروشت گوێمان نەبووایە و، بۆ تامکردنی چێژی ئەو خۆراکە بەلەزەتانە زمانمان نەبووایە.. تەنانەت بە بیرکردنەوەش لەمانە ژیان چەندە بە ئازار دەبێت؟!

کەواتە هەر ئەو زاتەی گەردوونی بەدیهێناوە، مرۆڤیشی بەدیهێناوە.

چونکە هەردووکیانی بەگوێرەی یەکتر و وەك تەواوکەری یەك ئافەراندووە.

بیربکەنەوە، مرۆڤ لە دونیادا بەرانبەر هەموو کار و کردەوە و هەلّوێستێکی بەرپرسیارە، ئاخۆ تۆ بلّێی بەرپرسیار نەبێت بەرانبەر بەو نیعمەتانەی کە بە درێژایی ژیانی بەکاریهێناون؟

مرۆڤ هەموو ژیانی لەنێو نیعمەتەکانی پەروەردگاریدا بەسەر دەبات، ئایا دەگونجێت بێ لێپرسینەوە بخرێتە گۆڕەوە؟ گەر شایانی پاداشت بێت پاداشت نەدرێتەوە و، گەر شایانی سزا بێت سزا نەدرێت؟

مرۆڤ کاتێك چاوێکی نەخۆش دەکەوێت، چەندە پارەی تێدا بەخەرج دەدات؟

ئایا ئەمە گرانبەهایی ئەو نیعمەتە ناخاتە ڕوو؟

ئایا هیچ بیرناکەیتەوە لەوەی قەرزاری چەندین نیعمەتیت، لە دڵ و، گەدە و، جگەر و، قاچ و دەست و، چەندین نیعمەتی نەژمێردراوی دیکە؟

ئایا ئەو زاتی خودایە کە بە هەموو جۆرە پێداویستییەکانمان زانا و بینایە و، هەر بەگوێرەی ئەوەش گەردوونی بۆ فەراهەم هێناوین و، دونیای وەك خوانێك بۆ ڕازاندووینەتەوە. ئایا ئەو زاتە ویستی ژیانێکی هەمیشەیی لەگەڵ خۆشەویستەکانماندا ڕەت دەکاتەوە؟

دایك و منداڵ بەو هەموو خۆشەویستی و سۆزەی نێوانیان، لە یەك جیا دەکاتەوە؟

ئایا ویستی پێکەوە بوونیان فەرامۆش دەکات؟

ئایا ئەمانە هەموو ئاماژە بە بوونی ئاخیرەت و بەهەشتێکی نەبڕاوە ناکەن؟

"لەکوێوە هاتووین؟ بۆچی هاتووین؟ بۆ کوێ دەچین؟ کێ لێپرسینەوەمان لەگەڵ دەکات و، چۆنیش؟".

هەموو مرۆڤێکی خاوەن عەقڵ و ژیری، ناچارە بیر لەم پرسیارانە بکاتەوە.

هەموو بوونەوەر یەك ئافەرێنەری هەیە، ئەو زاتە ئێمەشی بۆ تاقیکردنەوەیەك ناردووەتە سەر زەوی، پاش مردنیش لێپرسینەوەمان لەگەڵ دەکات.

گەر بانگەشەش بۆ پێچەوانەی ئەمە بکەین، ئەوا ئەم ڕاستییانە هەر وەك خۆیان دەمێنن و ناگۆڕێن.

چونکە باوەڕ نەکردن بەمانە، بەڵگە نییە بۆ نەبوونی بەدیهێنەر و ڕۆژی لێپرسینەوە، بەڵکو بەڵگەیە بۆ خۆگرفتارکردنمان بە سزایەکی نەبڕاوە و نەچوونە بەهەشتەوە.[1]

١- ئەوەی لەم باسانەدا بەدیمان کرد، کۆمەڵە ڕاستییەکن لە خودی خۆماندا بوونیان هەیە و ئاڕاستەمان دەکەن بۆ تێڕامان و بیرکردنەوە و گەڕان بەدوای ڕاستیی ژیان و بوونەوەردا. تا هەر مرۆڤێك بە گەیشتن بە ڕاستی، ژیانی پڕ ڕووناکی و ئاسوودەیی بکات. (وەرگێڕ)

پێڕست

SEN KIMSIN?

HALİT ERTUĞRUL

بەدرێژایی مێژوو، بیرمەند و زاناكان هەزاران جار لە خۆیان پرسیوە: "من كێم؟".

ڕەنگە ئەم پرسیارە لای هەندێك مایەی گاڵتەجاڕی بێت، بەڵام ئایا بەڕاستی مرۆڤ چەندێك خۆی دەناسێت؟

ئەو مرۆڤەی بە پەنهانەكانی دونیا شارەزایە و، لە زانست و تەكنەلۆجیادا هەنگاوی زۆری ناوە و، تا بۆشاییەكانی ئاسمان ملی ناوە؛ یان ئەو بوونەوەرەی ئارەزووی بەدەستهێنانی سەركەوتن و دەستكەوتەكانە.. لە ناسینی خۆیدا چەندێك دەستكەوتی هەبووە؟

مرۆڤ بۆ ئەوەی بگاتە بڕیارێك سەبارەت بە بوون و ماهیيەتی خۆی، دەبێت سەرەتا وەڵامی ئەو پرسیارانە بدۆزێتەوە كە سەبارەت بە خۆیین.

مەگەر ئەو مرۆڤەی نازانێت كێیە و خۆی ناناسێت، چۆن لەژیاندا ئاسوودە و خۆشحاڵ دەبێت؟

ئەی ئەوانەی دەتانەوێت بزانن كێن.. فەرموون.. ئەم كتێبە باسی ئێوە دەكات.

0-0316-0000-X



9 780031 600004

نرخی(٤٠٠٠) دینارە



ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا

ARA Media Center

www.aramediacenter.com

info@aramediacenter.com